

من القرآن والسُنّة

تأليف

الدكتور دلاور محمّد صابر

أربيل - العراق

١٩٩٩م - ١٤٢٠هـ

نفحات علمية
من القرآن والسُنَّة

تأليف

الدكتور دلاور محمد صابر

الطبعة الأولى

١٩٩٩ م - ١٤٢٠ هـ

إلى أستاذي الجليل ...

ثم الى والديَّ ...

وزوجتي ...

وأولادي ...

أهدي هذا الجهد المتواضع، عسى الله أن ينفعنا به جميعاً .

- ❐ الدكتور دلاور محمد صابر.
- ❐ حاز على شهادة الدكتوراه في الكيمياء من ألمانيا (جامعة **Stuttgart**).
- ❐ يتولى التدريس منذ ١٩٨٠ على الملاك الدائم في جامعة صلاح الدين – أربيل، ويسهم في تدريس الكيمياء الحياتية والطبية في جامعتي السليمانية ودهوك في الدراسات الأولية والعليا.
- ❐ له عدة مؤلفات.

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمّد وعلى آله وصحبه أجمعين.

ان القرآن الكريم كلامٌ لا يدركُ الانسان كنه اعجازه، فكلّما ترقّى العلم وتطور تبينت وجوه الاعجاز فيه أكثر وأدق، وجاءت السنة النبوية لتوضيح ما ورد في القرآن الكريم وتفسيره، إذ أنه (ﷺ) لا ينطق عن الهوى، وانني كلما فكرت في آية وتدبرت في حديث نبوي ازددت ايماناً بشمولية هذا الدين وعظمته، وكنت أدعو الله الكريم أن يوفقني لخدمة آي الذكر الحكيم والحديث النبوي ولو ببضع كلمات.

وقد حثني استاذي الجليل العلامة الدكتور عبدالله مصطفى الهرشمي – أَمَدَّ الله في عمره وابقاه ذخراً لنا في الدارين – على خدمة هذا الدين في مجال إختصاصي.

وقد يندهش المرء من بعض الامور العلمية التي تثبت حقا ما قاله الرسول ﷺ قبل أكثر ١٤٠٠ عام، فعلى سبيل المثال لا الحصر من يتصور ان بحثا ما ينفذ ويبرهن على أن دخول الاوكسجين الى المعدة يزيد عَشْر مرات على كمية الاوكسجين الموجودة في خلايا الجسم بالمقارنة مع استنشاقها عن طريق الأنف (أي من الرئتين).

وهذه الظاهرة، أي تنفس المعدة، ذكرها الرسول ﷺ في حديثه في الأكل والشرب والتنفس، إذ انه من البديهي أنْ يتم التنفس والاستفادة من الاوكسجين عن طريق الرئتين فقط، الاّ انّه ظهر الآن بأنَّ المعدة يمكن لها أيضاً ان تمتص الاوكسجين، اذن أَليس ذلك من عظمة هذا الدين؟ أليس هذا دليلاً على نبوة النبي الاميّ؟

ويجد القارئ الكريم في هذا الكتاب أيضاً موضوعات عن أغذيةٍ أوصانا الرسول (ﷺ) بتناولها وهي مفيدة جداً لصحة الانسان وقد قارنت فوائد هذه الاغذية ، بأحدث ما توصلت اليه الابحاثُ العلمية ، ومن بين الاغذية التي ذكرت فوائدها في كتابي هذا ، اليقطين (القرع)، والخل ، والثوم ، وقد سألني زملائي كثيراً عن فوائد الثوم قبل الطبخ وبعده ، فبعد التفتيش عن ابحاث جديدة في هذا المجال وُفّقتُ بفضل الله للحصول على آخر الابحاث العلمية في هذا المجال . وقد ثبت علمياً أن تناول الثوم الطازج يسبب الاصابة بفقر الدم ،

اما المطبوخ منه ، فقد يكون فعل الحرارة فيه معجزة بحد ذاته وذلك للفوائد التي تنجم منه عادة بعد الطبخ ، وقد تجدْ الكثيرَ حول صفات الثوم المطبوخ في هذا المؤَلَّفْ .

كما ذكرت في كتابي هذا اثر تناول السمك وعلاقته بتقليل الاصابة بمرض السكر .

أمّا عن زيت الزيتون وعلاقته بالوقاية من الاصابة ببعض الامراض او الشفاء منها ، فنذكر على سبيل المثال : أن تناول زيت الزيتون (لمن لايخشى من البدانة أو ليس لديه الاستعداد لها) يؤدي الى خفض ضغط الدم المرتفع وإن تناول اليقطين (القرع) النبات المبارك له فوائد جمة وقد دخلت بذوره في تركيب بعض الادوية الحديثة وخاصة لمن لديهم تضخم البروستات غير السرطاني .

وأريد ان أُنبه القارئ العزيز على ان تناول تلك الاغذية لمعالجة الامراض لايعني في بعض الاحيان ترك العلاج الدوائي الذي يصفه الطبيب المختص ، لما ينطوي عليه هذا العمل من محاذير قد يعرض المريض لمخاطر تفاقم المرض ، ولا أَشك في ان الاستمرار على تناول هذه الاغذية سيقي المرء من الاصابة بامراض ذكرها في مواضيع هذا الكتاب بالتفصيل .

واريد ان انبه القارئ الكريم أيضاً: على أنـي تبسطتُ في الكتابة جداً لتكون مفهومة لقارئيها على اختلاف مستوياهم العلمية او اللغوية ، ومما يجدُر ذكره هو أنّني وجدت في بعض مانقلت من الابحاث والمقالات باللغة العربية والمترجمة اصلاً من اللغات الاجنبية شيئاً من الركاكة فلم اتصرف فيها للامانة العلمية ، وتوخيت التفصيل والتوضيح في كتابي هذا عندما عرضت لما قام به الباحثون ولما توصلت اليه ، وقد تكون في الاعادة إفادة .

أرجو من الله العلي القدير ان يتقبل عملي هذا ويجعله خالصاً لوجهه الكريم وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

المؤلف

دلاور محمد صابر

١٩٩٩/٦/٢٢

إكتشافات جديدة عن أضرار الخمر وعلاقته بمرض السرطان

يقول الباري عزوجل في القرآن الكريم :

﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأنصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ المائدة/٩٠.

لاريب فيه أن تحريم الخمر له أسباب كثيرة، فيه من الأضرار صرح ببعضها المفسرون القدامى عند تفسير هاتين الآيتين. لكن الأبحاث العلمية والتجارب المختبرية تكشف لنا مساوئ أخرى أشد منها بكثير بحيث لم يخطر على بالنا، فقد نُشِرَ في مجلة (الرجل)[1] مَقالٌ عن تأثير الكحول على جسم الإنسان، وإليكم ماجاء فيه:

كيفية تاثير الكحول على الجسم

في ما يلي مبلغ التأثيرات المعتادة تبعا لمستويات الكحول المختلفة في الدم:

كيف تؤثر الكحول على كفاءات الجسم

كقاعدة عامة، فالإنسان غير صالح لقيادة سيارة إذا كان مستوى الكحول في دمه يتراوح بين **0.3**و **1.09** ملغم لكل مللتر.

تصرفات الجسم تتوقف على مقدرة الجسم في التعامل مع مقادير مختلفة من الكحول مقدرة بالميليغرامات في كل مللتر:

0.2	نقص الإبصار ليلا
0.3	تناقص القدرة على التركيز وزيادة الميل إلى الثرثرة.
0.5	إضطراب التنسيق بين العضلات.
0.8	عدم إنضباط التصرفات والتوتر.
1.00	تزايد العجز في القدرة على الكلام وعلى التركيز.

[1] تصدر في المملكة المتحدة وعنوانها Arab press house, 184, high Holborn, London WC 1 v7AP. ص١٠٤ العدد (٦٥) لسنة ١٩٩٧.

1.5	يعجز الإنسان عن السير في هذه الحالة دون أن يتعثر.
1.7	القيادة في هذه الحالة تهدد صاحبها بالموت.
2.00	العجز عن التصرف بشكل طبيعي.

فبعد رؤيتك لما ورد في هذا المقال تلاحظ أن الأعراض تزداد عندما يستمر المتعاطي على تناول الكحول، وبعبارة أخرى فإنَّ تأثيره يزداد تبعاً لزيادة نسبة الكحول في الدم. لِنَعُدْ لقراءة الجدول أعلاه فنقف على فقراته ترى أنَّ شربَ مقدارٍ من الكحول الذي يسبب زيادة في الدم بمقدار 0.2 ملغم/مللتر ستؤدي إلى نقص الإبصار ليلا. فيا شارب الخمر هل تريد أن تكون مصدر بلاءٍ لنفسك ولغيرك، ولا تُقَدِّرُ قيمة أعظم نعمةٍ -أنعمها الله عليك- إلاّ بعد فقدانها؟! وعند زيادة نسبة الكحول في الدم وبلوغها 0.3ملغم/مللتر تؤدي إلى تناقص قدرته على التركيز وزيادة ميله إلى الثرثرة ويصبح بذلك موضع السخرية للآخرين فلا يبالي بحديث الناس، ولا هم يرغبون بالتحدث إليه فيفقد شخصيته وهذا بلاءٌ لايعدله بلاء، وهذه الفئة من الناس، عجيب أمرهم ألا يكفيهم هذا القدر من ضرر الخمر؟! أم ذهبت شهوة الشراب بعقولهم؟

ليتَ شعري كيف يحيا هؤلاء الناس؟

فإذا وصلت نسبة الكحول 0.5 ملغم/مللتر يتمخض عن ذلك إضطراب في التنسيق بين العضلات، فيترنح شارب الخمر في النادي أو في الشارع أو في بيته يمينا ويسارا وكأنَّهُ طفل يتعلم المشي، فمن كان هذا حاله، أفلا ينظر الناس إليه نظرة إستخفاف؟

وعند وصول نسبته إلى 0.8 ملغم/مللتر يؤدي بشاربه إلى عدم إنظباط تصرفاته ويكون متوترا و بعبارة أخرى سيتصرف شارب الخمر أمام الناس كأنه صبي أو مجنون.

وعند بلوغ النسبة إلى واحد ملغم/مللتر يتزايد عجزه في القدرة على الكلام وعلى التركيز فيصاب الشارب بخجل ويصعب عليه الكلام ويتوقف ويتلعثم عندما يتفوه بكلمات بسيطة أو بعبارات قصيرة، وتزداد حالة المتعاطي خطورة عند تناوله للكحول، أكثر فأكثر.

يا أخي: كل شارب خمر تنطبق عليه نسبة من هذه النسب، فأدناها نسبة 0.2ســـم٣ كحول في المللتر، فيصيب الشارب على أثرها بنقص في الإبصار ليلا، كما أشرنا إلى ذلـــك من قبل، ناهيك عن أضرار أخرى تعود عليك وعلى أهلك ومجتمعك لاتحمد عقباها، فضـــلا عن معصيتك لربك، رب العرش الكريم.

وينقل لنا الدكتور رفيق أبو السعود في كتابه (اعجازات حديثة علميـــة ورقميـــة في القرآن) المؤلَّف سنة ١٩٩٤ عن الأمريكي هاريسون الذي يقول في كتـــاب خـــاص عـــن الخمر:

(إنه يوجد تسعة ملايين أمريكي يعانون من الإدمان، بين رجل وإمرأة وهذا يســـبب (٢٥) ألف حادثة وفاة بحوادث السيارات و(١٥) ألف حالة قتل وإنتحار و (٢,٥) مليـــون حالة إعتقال بوليسية سنويا).

أخي القارئ: إن الدول المتقدمة كألمانيا التي بقيتُ فيها ست سنوات تصرف ملايـــين الماركات على الاعلام لتقلل من شرب الكحول من قبل مواطنيها، ففي كل الليالي تجد فجأة مفارز من البوليس.. توقف السيارات وتقيس نسبة الكحول بوسائل متطورة مـــن أنفـــاس المارين بسياراتهم في مناطق مختلفة، وإذا ما تجاوزت نسبة الكحول التي قد شربوها النســـبة المسموحة بها من قبل الدولة، فإنَّ هناك عقوبات تتدرج حسب كمية الشرب التي تتعـــدى النسبة المسموحة، ومع ذلك لاتستطيع الدولة التغلب على هذه المشكلة الكبيرة فهناك أيضا أرقام من عدد الموتى في حوادث السيارات نتيجة لشرب أصحابها الخمر، لا أتذكرها بدقـــة، ولكنها تبهر العقل. وأنا أذكر الآن هذه الأمور لأبناء بلدي كي يستفيدوا من هذه المآســـي التي إنتشرت في أوروبا وأمريكا، والتي لا يمكن السيطرة عليها، فأرجوا من أبنائنا الإبتعـــاد عنه فهذه الدول إستخدمت جميع الوسائل بدءاً بالأعلام وإنتهاءاً بفرضها عقوبـــات شـــتى للقضاء على حالة السُكر وتناول المشروبات الكحولية، فباءت محـــاولات تلـــك الـــدول بالفشل، ومما يؤسف له هو اننا لم نتعظ بتلك العبر، فبدأنا بالدعاية له حيث ما يريد الغـــرب أن يتخلص من الخمر ومساوئه، إذ يموت في فرنسا سنويا (٢٢٥٠٠) شخص بسبب التأثـــير

القاتل للكحول على الكبد، كما يسبب شرب الخمر ٣٥٪ على الأطفال بتشوهات ولادية عند الأمهات اللواتي يشربن الخمر، وربما يعلم بعضنا مساوئ الخمر ولا يبتعد عنه ويتعذر بأنه يتحمل تبعاته البسيطة فلْأُطلِعَكَ يا أخي: بما نُشِرَ في أحدث كتاب حول علاقة الخمر بحالة السرطان تحت عنوان (الكحول والسرطان).

Alcohol and Cancer
Edited by Ronald R
Watson, CRC press, 1992

فالمؤلف يذكر إرتباط المشروبات بسرطان الفم والحنجرة والمرئ والكبد بشكلٍ علميٍ دقيق.

لثبوت هذه الأضرار وقناعة الدول الغربية وأمريكا بضرورة الإقلاع عن شربها، أدخلت أمريكا مساوئ المشروبات الكحولية في مناهجها الدراسية وحثت فيها الشباب والطلبة على عدم مصادقة الذين يتناولون الخمر وأن يلوموا من قام بشربه، سبحان الله، فكأنَّما تطبق أمريكا في هذا المضمار القرآن والسنة النبوية في مدارسها. وقد يتوهم بعض الناس بأن للبيرة فوائد صحية، وأَرُدُّ على هذا الإعتقاد الخاطئ بأن البيرة لاتحتوي على قشر الشعير كما صرح بذلك علماء الأمريكان وأوروبا لخلوها من الألياف، فالبيرة لاتفيدهم في علاج حالة الإمساك، إذن فالحقيقة على عكس ما يتوهمه هؤلاء وما يعتقدون.

وأود أن أذكر للقارئ الكريم ما ذكره الطبيب الجراح الدكتور عبدالرزاق الكيلاني في كتابه الحقائق الطبية في الإسلام (ص١٠٥): (أن الذي يشرب البيرة يوميا يصاب بالسرطان أكثر من غيره باثنتي عشرة مرة، وقد تبين أن الكحول يساعد على تكوين مادة النيتروزامين (Nitrosamine) في الجسم، وهي من أقوى المواد المحدثة للسرطان، فالخمر يُتلف الفيتامينات في الغذاء، ويُعَطِّل فعل الأدوية المخفضة لضغط الدم، فلا يستفيد منها المصاب به، ويزيد نسبة الموت باحتشاء القلب (الجلطة)). وختاما أقول أن المرء لايزال معافى في جسمه وعقله ودينه مالم يشرب المسكرات.



غرائب في عالم الحشرات

قد يستغرب الكثيرون ويخطر بباهم السؤال الآتي عند قراءة قوله تعالى -جلت قدرته.

﴿ إِنَّ اللَّهَ لاَ يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثلاً مَا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا...﴾ البقرة/٢٦.

بم يتحدى الله البشرية في هذه الحشرة الصغيرة، هل يتحداهم في صِغَرِ حجمها؟ أتستحق هذه الحشرة أن تكون موضع التحدي؟! أسئلة كثيرة تَرِد على الأذهان.

أنا لا ألوم من يسأل عنها أو يفكر فيها إطلاقا، ليقرأ السائل ويطلع على الكلام الآتي عن حشرة تلي البعوضة في حجمها ثم يتساءل إن كانت البعوضة تستحق أن تكون مثلا لهذا التحدي.

ذكرت مجلة العلوم الأمريكية (Scientific American) في المجلد السادس في عددها الثالث الصادر سنة ١٩٨٩ موضوعاً بعنوان (الحبُّ عند الذُّباب) هذا نصه:

الحب عند الذباب **Love on the Fly**

أغاني الغزل عند ذباب الفاكهة في هاواي:

(مشهور عن الضفدع و (الجُدْجُدْ) **Cricket** -بل حتى حشرة (الزيز) **cicadas** أنها تُغني. ويبدو الآن أن ذباب الفاكهة أيضا يعزف ألحانا رومانسية. فعندما يلتقي الذكرُ الأنثى يستجيب لها بأغنية غزلية وهذا بحد ذاته ليس غريبا. إلا أن ما يميز ذباب الفاكهة عن غيره من الحيوانات هو تنوع معزوفاته.

لقد نشر هذا الإكتشاف في مجلة **Science** من قبل (ر.ر.هوْيْ) **Ronald R. Hoy** من جامعة (كورنل) و (أ.هويكالا) **Anneli Hoikkala** من جامعة **Oulu** في فنلندا، و (ك.كانيشيرو) **Kenneth Kaneshiro** من جامعة هاواي).

سبحان القائل ﴿ يَاأَيُّهَا النَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَاسْتَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَابًا وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ ... ﴾ الحج/٧٣. فأَمرُ خلْق الذبابة محالٌ، فتعال معي لترى العجب: فالعجب من صغر حجمها وما امتازت به صفات وخصائص تحيران ادمغة

العلماء، فما ذكرناه غيض من فيض وسنأتي على تفصيل تلك الإشارات أو الألحان التي ترسلها الذبابة، لتسأل نفسك: (من خلق هذه الحشرات -التي لا حصر لها-؟ ومتى خلقها؟ وكيف؟ فهل بمقدور عالم من العلماء أن يدعي خلق الذبابة أو تركيب شريط عليها لتعزف ألحانا رومانسية وتغني أغاني غزلية إغرائية عندما تلتقي بالجنس الآخر؟!

ومن غرس فيها تلك المعزوفات المتنوعة؟ وما حجم تلك الإسطوانات التي سجلت عليها تلك الألحان والأغاني؟ إذا كان حجم الذبابة على هذا القدر! فسبحانك يا خالقي أسلمتُ نفسي إليك فاعف عني.

فالآن تأمل ماذا سجل العلماء من ألحان وأغانٍ لهذه الحشرة:

لقد قام هؤلاء الباحثون بتسجيل أغانٍ لثلاثة أنواع من ذباب الفاكهة (دروسوفيلا) **Drosophila** وحللوها على (راسم الإهتزاز) **Oscilloscope**، ووجدوا أنه يمكن تمييز أربعة نماذج صوتية متباينة: سلسلة طقطقات كالتي يصدرها الجدجد، وسلسلة بسيطة من النبضات، وأغان من الأنغام البسيطة. إضافة لذلك فإنه يلاحظ إختلاف كبير في طريقة إصدار هذه الأصوات. فسلسة الطقطقات التي يُصْدِرُها ذَكَــرُ (د. فاسيكوليسيتي) **D. fasciculisetae** تتألف من تفجرات قصيرة متكررة من النبضات عالية التواتر (٦ كيلوهيرتز في المتوسط) تطلقها إهتزازات عند قاعدة الجناح. وقد تم تسجيل أنماط مشابهة عالية التواتر من الزيز و (الكاتيديات) **Katydids** لم يُعْرَفُ مثيل لها عند الذباب.

لقد منح الله تعالى عباده العقل، فعرفوا بواسطته خفايا الكون، وإبتكر العلماء والباحثون مختلف الأجهزة العلمية التي إستطاعوا بها كشف تلك الحقائق فمنها: كشفهم لأربعة نماذج صوتية مختلفة: سلسلة طقطقات وسلسلة معقدة من النبضات وسلسلة بسيطة من النبضات والأغاني من الأنغام البسيطة ولكل من هذه الأصوات تردداتها الخاصة.

سبحان الله، كأن الخالق قد ركَّب في ذباب الفاكهة إذاعةً ذات ترددات مختلفة، ويأتي العلم الحديث ليكشفها، فهل لهذه الحشرة فعلا محطة إذاعية؟ نعود لنعرف مِمَّ تتألف تلك النبضات المعقدة؟

تتألف سلسلة النبضات المعقدة التي سجلت من (د. سيرتولوما) **D. cyrtoloma** من ٢ إلى ٧ نبضات دورية، تليها (زغردة) طويلة. وهي أصوات توقيعية معقدة يُصْدِرُهــــا الذكر عندما يحرك أجنحته في دورية ثنائية. أما سلسلة النبضات البسيطة وأغــاني الأنغــام البسيطة فَيُصْدِرُها كلّها ذَكَرُ (د. سيلفيستريس) **D. silvestris**. فسلســلة النبضــات البسيطة تشبه هدير القط، وتتألف من سلسلة من النبضات الصوتية بشكل دوري. تَنْتُجُ من إهتزاز البطن. في حين أن أغاني الأنغام البسيطة ينتجها الإهتزاز السريع للجناح أثناء وقـوف الذكر واضعا رأسه تحت جناح الأنثى.

أجيبيني أيتها الذبابة من عَلَّمَكِ هذه الألحان الرومانسية؟ هــل سمعــتِ الضفــدع والجدجد وحشرة الزيز فَغَنَّيْتِ على غرارهن، أم أن الخالق جَعَلَكِ موضع التحدي للبشرية؟ فلسان حال هذه الحقيقة وغيرها من الحقائق التي تكتشفها الأبحاث العلمية تدهش العلمــاء قبل غيرهم وتضع من ينكر وجود الله أمام سؤال طال عهد البشرية بالوصول إلى كنهــه، وهو: ألا تدل هذه الحقائق على وجود خالق؟ كأن الله سبحانه وتعالى يقول لنا:

هذه الألحان التي تسمعونها من الذبابة هي من عندي وأنا قــادر علــى وضعــها في الضفدع والجدجد وحشرة الزيز وأن أضع أنواعا مختلفة من الألحان في ذباب الفاكهة هــذه مع ضآلة حجمها، وهذا منتهى التحدي للبشرية.

تعالوا معنا لنعرف: كيف تنتج هذه الذبابة تلك النبضات التي تشبه هدير القط؟ فهي لا تعزف ألحانها بالكمان أو العود أو الناي أو الأوكورديون بل تعزف هذه الألحان وتصدر هذه الأصوات من إهتزاز بطنها. فهل في مقدور عالِمٍ مطَّلع حتى على جميع علوم الدنيا أن يفعل ذلك ببطن حشرة واحدة لتصدر سلسلة من تلك النبضات الصوتية؟

في حين تنتج أغاني النغمات البسيطة من الإهتزاز السريع للجناح أثناء وقوف الذَّكَـرِ واضعا رأسه تحت جناح الأنثى...

وأزيدك علما –أيها القارئ الكريم– بأن هذه الأنغام لايسمعها أحد، بل إنَّ أحــدث الأجهزة التي تقيس الترددات قد كشفت عن وجودها، إن الإكتشافات الســابقة لم تــأت

تلقائيا أو عن طريق الصدفة، بل جاءت نتيجة عمل كثيف وتجارب متعددة لعلماء مبرزين في هذا المجال وكالآتي:

إكتشف (هُوْي) وزملاؤه هذه المجموعات الأربع من الأغاني خلال دراسة ٢٠ نوعا فقط ، تنتمي كلها إلى مجموعة من ذباب الفاكهة تسمى (الدروسوفيلات مُصَوَّرَة الجناح). التي يوجد منها في هاواي ١٠٦ أنواع. والإنتشار الكبير لهذه الأنواع من الذباب في هاواي لافت النظر، إذ أنه لا يوجد مثل هذا التنوع لذباب الفاكهة في أي مكان آخر كما هو موجود في هذا الأرخبيل من الجزر، الذي يستضيف عددا كبيرا منها يصل إلى ٥٠٠ نوع (يوجد في العالم كله ١٠٠٠-٢٠٠٠ نوع فقط).

فكيف يمكن تفسير هذا التنوع غير العادي؟ لقد تشكل أرخبيل هاواي نتيجة نشاط بركاني منذ حوالي ٥-٦ آلاف سنة. ومنذ ذلك الحين لم يستطع إختراق الألفي ميل من المحيط التي تفصل الجزر عن أمريكا الشمالية (وهي أقرب برٍّ لتلك الجزر) إلا القليل من الحيوانات. إلا أن تلك الحيوانات التي إستطاعت تحمل عناء الرحلة (ومعضمها أشكال مجنحة) وجدت منتشرة في عدد لايحصى من المواطن البيئية الخالية، حيث تنوعت وتطورت لتشكّل أنواعا متميزةً تصنيفياً، حتى أنه لَيُعتقَدُ أن الأنواع الخمسمئة من ذباب الفاكهة الموجودة في أرخبيل هاواي قد نتجت من أنثى واحدة أو أنثيين.

ألا يدل وجود هذا التنوع من ذباب الفاكهة في العالم على وجود إله عليم قدير

ولنفرض _اخي القارئ- أن الرسول ﷺ قد تحدث عن هذه الأصوات وأخبرنا بحقيقة وجودها، ولم نسمع أصواهما، فهل كنا نصدّقه حقا؟ لاسيما إذا قيل هذا قبل مائتي عام. إذن فلنسلم أنفسنا إلى الله العلي الحكيم دون نقاش أو جدال.

أنظروا إلى ما قدمته هذه الذبابة الصغيرة إلى البشرية من خدمات جليلة وبالذات لعلماء الوراثة لأها سهلة التربية كبقية أنواع الذباب، ولأن كروموسوماها الثمانية كبيرة تسهل رؤيتها فظلت هذه الذبابة ضيفة كريمة في مختبرات علماء الوراثة، تخدم العلماء كي يدرسوا عليها ويستفيدوا منها في أبحاثهم، فقيمة الحشرة في نفعها، لا في صغر حجمها، ولهذا

ضرب بها المثل.

لا بأس فيما ذكرناه، لكن العجب في وجود الغرام بين ذكر الحشرة وأنثاها. فهذه الحشرة الصغيرة كيف تعرف أن تحب؟ سبحان القائل ﴿ وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾ الذاريات/٤٩.

إذن تمتلك الحشرة صفة الحب والغرام إضافة إلى ما ذكرنا لها من صفات... وفي هذا تحد كبير، تصوروا أن الله غرس مشاعر الحب في ذباب الفاكهة كما غرسها في جميع المخلوقات التي تعيش في كوكبنا هذا من البشرية وسائر الحيوانات. وقد تظهر صفات أخرى في هذه الحشرة وأمثالها تفوق الحصر ولا تنتهي عجائبها إلى يوم القيامة مع تقدم العلم. إذن من صنع هذا؟.. وبارادة من هذه؟ فعظمة الخالق تكمن في هذا التنوع، فلهذه الحشرة قرابة (٢٠٠٠) نوع، قارن بين هذا التنوع وما تقوم به شركة السيارات، إذ تجمع خبراء كثيرين لإنتاج موديل جديد وتقدم الشركة إغراءات مادية كبيرة لمن يقدم النموذج الأمثل للسيارة الجديدة،أفلا يدل خلق ألفي صنف من هذه الحشرة على عظمة الخالق وهل يقاس ذلك بما يقوم به الإنسان؟



حديث رسول الله ﷺ في الأكل والشرب والتنفس وكوكتيل الأوكسجين يخلص الجسم من السموم، ويزيد المناعة ضد الأمراض ويصفي الذهن، ويزيل الارهاق والتوتر، ويبطئ مظاهر الكبر في السن والشيخوخة ويحافظ على الرجولة.

لقد جاء في الحديث الشريف ماقاله الرسول ﷺ:

(ماملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لُقيماتٌ يُقمنَ صُلبهُ، فإن كان لابد فاعلاً، فثُلُثٌ لطعامه، وثلثٌ لشرابه، وثلثٌ لنَفَسِهِ).[٢]

أخي القارئ: اسأل نفسك ماذا يقصد الرسول ﷺ أن يترك المرء ثلث بطنه خاليا، فالمقصود بالبطن المعدة، فهل المعدة تتنفس؟ فبالله عليك أما تقول وتسأل..: عجيب أن المرء كيف يتنفس عن طريق المعدة.. وماذا يقصد الرسول ﷺ بذلك.. يا رسول الله بالله عليك أتقصد أن المعدة تتنفس؟.. ما هذا يا رسول الله؟، كيف لم يحاججك أحد بأن يقول: كيف يتنفس الإنسان بالمعدة.. يجيبنا علماء هذا العصر بذلك ويثبتون ذلك في مختبراهم ويدرسون أعظم آثار ذلك التنفس الذي يتمناه المرء في الماضي والحاضر والمستقبل.. يا رسول الله إنك تبهرنا بأحاديثك، وستعرفك الناس، ومعجزاتك التي ألهمك بها الله عزوجل يوما بعد يوم وسنة بعد سنة وقرونا تلو القرون.

فلنعد الآن وندخل في تعريف الأوكسجين وكذلك مالمقصود بدواء الأوكسجين؟

فالأوكسجين غنيّ عن التعريف، فهو خلاصة الهواء الذي تتنفس به الكائنات الحية حوالي ٢١٪ من الهواء عبارة عن الأوكسجين، والبقية، نايتروجين وغازات أخرى. لقد أظهرت الأبحاث العلمية في أمريكا وروسيا أن دخول الأوكسجين إلى المعدة يزيد عشر مرات كمية الأوكسجين الموجودة في خلايا الجسم بالمقارنة مع إستنشاقها عن طريق الأنف.

---

[٢] أخرجه الامام احمد والنسائي في كتاب الزهد. وابن ماجة في الاطعمة والحاكم في الاطعمة عن المقدام بن معد يكرب. قال الحاكم هو صحيح. وقال ابن حجر في فتح الباري: حديث حسن.

نشرت مجلة الرَّجُل Arrajol في المملكة المتحدة بعددها (٦٥) سنة ١٩٩٧ مقالا وذكرت فيها فوائد غير متوقعة للأوكسجين للإنسان وبالعنوان الآتي الذي استنسخته لقارئ الكريم:

بعد (ميلاتونين) و (ديا) وهرمونات (تستسترون)

(كوكتيل الأوكسجين) يحافظ على الرجولة!

(جرب الأمريكيون كل دواء جديد للمحافظة على الرجولة ثم لجأوا، أخيرا، إلى الأوكسجين. جربوا (ميلاتونين) (الذي ظهر كدواء منوم، ثم إكتشفوا بأنه يعالج الضعف الجنسي). وجربوا (د اتش أي أيه) (الذي ظهر كدواء للإرهاق، بالإضافة إلى تقوية الرجولة) ثم هرمونات مقاومة تقدم الكبر في السن، ثم هرمون (تستسترون) وأخيرا الأوكسجين.

هذا ملخص دراسة طبية قام بها الدكتور مايلك يسيس، الأستاذ في جامعة كاليفورنيا في مدينة (فولارتون) والدكتور فردريك هاتفيلد، المدير في منظمة العلوم الرياضية العالمية، ورئاستها في مدينة (سانتا باربرا) بولاية كاليفورنيا.

وتبدأ الدراسة بتعريف ماهو الأوكسجين؟ لكن الأوكسجين لايحتاج إلى تعريف، فهو خلاصة الهواء الذي تتنفس به الكائنات الحية (٢١٪ من الهواء عبارة عن أوكسجين، والبقية نيتروجين وغازات أخرى).

كما أن فائدة الأوكسجين لاتحتاج إلى شرح. ففي جسم كل إنسان وحيوان بلايين الخلايا الدقيقة., وكل خلية، لتعيش، لابد أن تتنفس. لكنها لاتتنفس مباشرة، إنما عن طريق شبكات داخلية دقيقة من الأوعية الدموية، هي التي تنقل الأوكسجين إلى الخلايا. ثم تعود بثاني أوكسيد الكربون، والماء، للتخلص منها.

شئ ثالث لايحتاج إلى شرح، وهو دور الرئتين في عملية التنفس، فكلما استنشق الإنسان هواء كثيرا، كلما زادت نسبة الأوكسجين فيه، والرئة ذات أحجام مختلفة، لكنها تحتفظ بنسبة متساوية عند مقارنتها بحجم صاحبها، سواء كان جنينا، أو طفلا، أو رجلا).

دعني أعود مرة أخرى إلى بلاغ الرسول ﷺ في مراعاة الأكل والشرب والتنفس فيما يخص هذا الحديث الشريف.

إذ يذكر إبن قيم الجوزية في الطب النبوي (تحقيق العلامة محمد كريم بن سعيد راجح) سنة ١٩٨٥، صفحة ١٦: ومراتب الغذاء ثلاثة، أحدهما مرتبة الحاجة، والثانية مرتبة الكفاية، والثالثة: مرتبة الفضلة. فأخبر النبي ﷺ: أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها،فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للتنفس. وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البَطنَ إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكربُ والتعب بحمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى مايلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع. فامتلاء البطن من الطعام مضرٌّ للقلب والبدن. هذا إذا كان دائما، وأما إذا كان أحياناً، فلا بأس به. قال الشافعي رضي الله عنه: (ما شِبعت منذ ست عشرة سنة، إلا شبعة طرحتها. لأن الشبع: يثقل البدن، ويقسي القلب، ويزيل الفطنة، ويجلب النوم، ويضعف صاحبه عن العبادة). أنظر: آداب الشافعي لإبن أبي حاتم الرازي، وهامشه (ص١٠٦). يا أستاذنا الشافعي رحمة الله عليك إلى يوم القيامة ماشبعت دوما.. وطبقت أوامر رسولك المصطفى، لماذا؟ لتكون صافي الذهن،... مطمئنا لا قلق ولا توتر لك.. ولتزداد مناعتك ضد الأمراض.. نعم إن صفاء الذهن يملكها من لايملأ معدته فبارك الله فيك يا إمام فانظر فان ما تحدثت عنه وطبقته إنما هو تطبيق لأوامر الرسول ﷺ التي يكشفها العلم اليوم، لا في مِصْرَ بل في امريكا وروسيا.. لماذا لم تملأ معدتك يا إمام؟ لكي تترك حجما في معدتك يشغله الهواء الذي فيه ٢١٪ من الأوكسجين.. لتقوي نفسك على العبادة، ولتنفذ أوامر نبيك.

إبحثوا يا من بيدكم مختبرات الشرق والغرب فإنكم ستبرهنون على ما جاء في القرآن والسنة يوما بعد يوم، بل سنة بعد سنة وإلى يوم القيامة.

أنظر أخي القارئ إلى عظمة حديث الرسول بعدما أعرض عليك مقدمة بسيطة عن

دواء الأوكسجين:

هل هناك طريقة أخرى لإستنشاق مزيد من الأوكسجين؟ نعم. هناك (دواء الأوكسجين).

وقد إستفاد الدكتور هاتفيلد والدكتور يسيس من أبحاث ودراسات للرياضيين الروس (يقال أنها سر تفوق الروس في الألعاب الرياضية الأولمبية وغيرها). وهي تعاطي (دواء الأوكسجين). وهذا دواء يبلع في المعدة ولا يستنشق.

فالأبحاث الروسية، التي طورها الأطباء الأمريكيون، أثبتت أن دخول الأوكسجين إلى المعدة يزيد عَشْرَ مرات كمية الأوكسجين الموجودةِ في خلايا الجسم بالمقارنة مع إستنشاقها عن طريق الأنف.

أخي القارئ : كن معي وقارن ما توصل إليه علماء الروس وما طوروها الأمريكان مع شرح مقطع من حديث رسول الله ﷺ: فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس- سبحان الله، إن الذي كان يقرأ هذا الحديث كان يتعجب فعلا، ويقول: كيف ندع جزءاً من بطننا (هنا المقصود بالبطن: المعدة) للنفس أي لتنفس الهواء من المعدة فهذا أمر غريب! فالمقصود هنا أن نترك فراغا للهواء يعادل ثلث حجم المعدة للتنفس، ويظهر من الحديث أن ترك ثلث المعدة للتنفس قليلة، بل المطلوب أكثر من ذلك ليتخلص أجسامنا من السموم، و لتزيد مناعتنا ضد الأمراض وتصفى اذهاننا، وتزول عنا الإرهاق والتوتر، ولتبطئ عندنا مظاهر الكبر في السن والشيخوخَة.

أنظر أخي القارئ: انّ الرسول ﷺ يقول لنا قبل أكثر من ١٤٠٠ عاماً أن نترك ثُلث المعدة للتنفس بل أكثر من ذلك!! يا إلهي هذا رسول بعثته وألهمته أيما إلهام! من كان يصدق أو يتصور أن بحثا سيجرى في أرقى دول العالم ويُثبتُ ويعمم على البشرية جمعاء أن دخول الأوكسجين (كما ذكرت سابقا الهواء بالطبع يحتوي على ٢١٪ من الأوكسجين) إلى المعدة يزيد عشر مرات كمية الأوكسجين الموجودة في خلايا الجسم بالمقارنة مع إستنشاقها عن طريق الأنف إلى الرئتين.

أخي القارئ لايحتاج كوكتيل الرسول ﷺ إلى (دواء الأوكسجين) فإذا تركت مجالا

للهواء في ثلث معدتك أو أكثر بكثير من ذلك فإنك ستغذي إذن خلايا جسـمك عشـر مرات بالأوكسجين مقارنة مع إستنشاقها عن طريق الأنف، فانظر أخي واقرأ مانشرته مجلـه الرَّجل (ARRAJOL) في عددها الخامس والستين في نوفمبر (تشرين الثـاني) ١٩٩٧ الصادر في مكتبها الرئيسي في المملكة المتحدة وعنوان المجلة هو:

Arab press House, 184 High Holborn, London WC 1 V7AP.

صفحة ١٠٢-١٠٥. فإليك المقالة المستنسخة من المجلة عـن دواء الأوكسـجين وكوكتيله (علماً انني قد ذكرت لك مقتطفات منها قبل قليل).

دواء الأوكسجين

هل هناك طريقة أخرى لإستنشاق مزيد مـن الأوكسـجين؟ نعـم. هنـاك (دواء الأوكسجين). هذا ما توصل إليه الدراسة وقد إستفاد الدكتور هاتفيلد والدكتور يسيس من أبحاث ودراسات للرياضيين الروس (يقال أنها سر تفوق الروس في الألعاب الرياضية الأولمبية وغيرها). وهي تعاطي (دواء الأوكسجين). وهذا دواء يبلع في المعدة ولا يستنشق.

الأبحاث الروسية، التي طورها الأطباء الأمريكيون، أثبتت أن دخول الأوكسـجين إلى المعدة يزيد عشر مرات كمية الأوكسجين الموجودة في خلايا الجسـم بالمقارنـة مـع إستنشاقها عن طريق الأنف.

كوكتيل الأوكسجين :

وهكذا ظهر دواء (كوكتيل الأوكسجين) الأمريكي، وانتشر في البداية، وسط كبـار الرياضيين الأمريكيين. ذكرت الأنباء أن فريق (شيكاجو بولز) (الثيران) لكرة السلة، يسمح للاعبيه بإستعمال هذا الكوكتيل. وهذا هو الفريق الذي يضم أشهر لاعب كـرة سـلة في العالم: مايكل جوردون. ذلك أن الدواء ليس في قائمة المحظورات على الرياضيين الدوليـين. وخلال السنوات الأخيرة إنتشر هذا الدواء وسط عامةالأمريكيين. ويقول الدكتور رتشـلرد كريري، خبير التغذية وصاحب براءة إختراع الدواء: (كوكتيل الأوكسـجين يخلص الجسـم من السموم، ويزيد المناعة ضد الأمراض، ويصفي الذهن، ويزيل الارهاق والتـوتر، ويبطئ

مظاهر الكبر في السن والشيخوخة، وأيضا يزيد القدرة الجنسية).

والآن هل قرأت واطلعت حول ما ذكر آنفا؟ ان الأوكسجين في المعدة يخلص الجسم من السموم، ويزيد المناعة ضد الأمراض، ويصفي الذهن ، ويزيل الارهاق والتوتر، ويبطئ مظاهر الكبر في السن والشيخوخة وأيضا يزيد القوة الجنسية..

إذن يا أخي هل تريد المزيد؟ إنه عجيب وغريب. لا أدري ماذا أقول عنك يا رسول الله: إنك لم تكن مختصا في علم المناعة ولا علم الطب ولم تكن خريجا من إحدى الجامعات الراقية في علم النفس، إذن من علمك يارسول الله كل هذه العلوم ولم تك بقارئ قبل نزول الوحي؟ فلا شك بأن هذه العلوم كلها من عند الله... والله كأنك يا رسول الله تعيش اليوم معنا، بل وستعيش مع العالم ومع أحفادنا في المستقبل وسيكشف العالم كثيرا مما جاء به القرآن وما جئت به، فلاحظ أخي القارئ: إن الذين يأكلون القليل ويطبقون ما أمرهم الرسول في تناولهم لكمية الطعام، وهم في صحة جيدة جدا، إذ لايمكن أن يقارنوا مع الذين يملأون بطونهم بالطعام والشراب دون ترك فراغ في معدتهم للهواء الحاوي على الأوكسجين، ثم أنظر: فتعاليم الرسول ﷺ لاتحتاج إلى كوكتيل الأوكسجين لشرائه من الصيدليات ولايكلف فلسا واحدا، فبمجرد تركك لفراغٍ من الهواء في المعدة سيقويك ويبعدك عن كثير من الأمراض، إذن فإن عدم ملء المعدة، أكد عليه ﷺ، بحيث لانأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا فلا نشبع.. وماذا يعني ذلك يا رسول الله؟ أليس ماتعنيه أيضا هو ترك فراغ في المعدة للهواء لنتنفس عن طريقها أيضا؟، لقد فاجأتنا التجارب العلمية المعمولة في الدول المتقدمة حول ماتحدثت به يارسول الله... سبحان الله يكتشف العلم أسرار أحاديثك يوما بعد يوم، أخي القارئ: إنني لحد كتابة هذه الجملة يتجلى لي عظمة هذا الدين ورسوله الكريم لحظة بعد أخرى. ثم يا أخي: إذا داومت على قلة الأكل فانك ستكون نشيطا، وذو مناعة قوية ضد الأمراض، صافي الذهن قوي الجنس.. والخ من الأمور.

أخي القارئ: بالله عليك أليس عارا علينا أن نترك تعاليم هذا الدين العظيم؟ هذا الدين الذي قد أكمل كل مايحتاجه الإنسان في الدنيا، ويؤمِّن له حياة سرمدية في الآخرة في جنات النعيم!.. ان ذلك كله من عند الله تعالى... فنحن نتعجب أشد الإعجاب من أحاديث رسولٍ أمي.. من أين وكيف أتى بهذه الأمور من العلم والمعرفة.. والله لانشك قيد

شعرة في أن كل ما قاله ﷺ هو من عند الله في زمن لم تتواجد المختبرات ولا الأجهزة العلمية المتطورة التي تعمل. ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنْ الْهَوَى ۞ إِنْ هُوَ إِلاَّ وَحْيٌ يُوحَى ﴾ النجم/٣٤.

إن في حديث الرسول ﷺ عن الأكل والشرب والتنفس فائدة أخرى، لايمكن تناسيها، وهي كما يأتي:

إن التخمة التي نهانا عنها الرسول ﷺ توسع البطن وتكون على حساب سعة الصدر، والبطن المنتفخ يدفع بالحجاب الحاجز الذي يفصل بين الصدر والبطن إلى الأعلى فتقل سعة الرئتين وبالتالي تقل إمكانية الرئتين لإستيعاب الهواء المنشط، وإن سبيل هذه الغاية هي توسيع الصدر وبالتالي تصغير حجم البطن، فعليك يارسول الله صلاة الله وسلامه، لقد أكملت لنا ديننا العظيم.

۞ ۞ ۞

خل التفاح والوقاية من الاصابة بالبرد، تأثير خل التفاح على إلتهاب المفاصل والامها

إن الطبيب الأمريكي جارفس **Jarvis** وهو من ولاية فيرمونت **Vermont** الأمريكية، قد ذكر فوائد كثيرة لخل التفاح، علما بأني قد راودني في الحقيقة كثير من الشك في بعض الأحيان، وإن كنت مخطئا في هذا الشك لأن حديث الرسول ﷺ يكفي لإزالة الشك تماما عن فوائده.

ولا يخفى علينا أن خل التفاح في متناول أيدي كثير منا وعلى مائدتنا، وكنت دائما عندما ألتقي بكثير من أقربائي وأصدقائي وأرى على مائدتهم الخل، أذكر لهم فوائده التي يذكره الطبيب الأمريكي جارفس حول خل التفاح فبادروا بتناوله بصورة منتظمة دون أن يكون لي علم بذلك حتى فاجئوني بعد سنة وتحدثوا لي بكل أمانة وصدق بأنهم لم يصابوا بالزكام منذ فترة تناولهم للخل بصورة منتظمة في الوقت الذي كانوا يصابون به في الشتاء والربيع وحتى الخريف، علما بأن أحدهم ذكر لي بأنه كان له موعد ولقاء مع الزكام أكثر من مرة في الشهر، فقلت صدق رسول الله ﷺ عندما قال: (نعم الادم الخل) و (ما دخل الفقر بيتا فيه الخل)، فانظر أن هذا يدل على كثرة فوائد الخل، فإن الإنسان لايصاب بكثير من الأمراض، وبالتالي لاتبعده تلك الأمراض عن عمله في الحصول على لقمة عيشه حيث لايصيبه الفقر والكساد، ومن هذا المنطلق فقد قال لي بعض أقربائي بأنهم كانوا يشعرون بآلام في مفاصلهم وقد زالت عنهم تلك الآلام بعد تناولهم إياه، وكان أحدهم يشكو ويقول بأنه لم يكن بإستطاعته أن ينام جيدا من شدة آلام مفاصله دون أن يعرف شيئا في تأثير خل التفاح على إزالة تلك الآلام، ويقول أنه زالت الآلام عنه طوال تلك الفترة وقد عاودته الآلام عندما نسي شربه يومين، فبادر بتناوله من جديد وزالت عنه الآلام مرة أخرى، علما بأني كنت ألتقي بهم فرادى فرادى دون علم واحد منهم بالآخر.

وإضافة إلى تلك الأمور فكانوا يقولون بأنهم منذ تناولهم الخل لايشعرون بتعب أو

إرهاق في عملهم الوظيفي، في الوقت الذي كانوا يشعرون فيه بتعب شديد قبل ذلك، وكل **هذه الأمور ذكرها الطبيب الأمريكي (س. جارفس).**

أخي القارئ: إن الرسول ﷺ قد ذكر فوائد الخل دون أن يجرب ذلك على أحد من المرضى ودون أن تتوفر آنذاك المختبرات والأجهزة العلمية المتقدمة، فكل ماذكره الرسول ﷺ عن الخل هو من عند الله تعالى وإلهام منه.

ثم تأكد لي بأن كل ما كتبه الدكتور (س. جارفس) والمترجم من قبل د.أمين رويحة أكيد لاشك فيه.

أخي القارئ: أعاهدك وبعون من الله بأنك لاتصيب بالزكام إذا داومت واستمررت على تناول خل التفاح (ثلاث مرات) يوميا لاسيما إذا تناولته مع العسل كما يذكره الطبيب الأمريكي: (بأن توضع ملعقتا طعام من خل التفاح مع ملعقة كوب عسل طبيعي في كوب من الماء).

أما الآن وقد آن الأوان أن أكتب لك قصة الطبيب جارفس مع مريض مصاب بإلتهاب المفاصل وهو يقول:

(وفي أحد الأيام جاء مزارع إلى عيادتي يشكو لي من إلتهاب في مفاصله وقد بلغ التصلب فيها درجة تستحيل معها الحركة تقريبا. ومنذ ذلك باشر بشرب عشر ملاعق صغيرة من الخل في كوب من الماء مع كل وجبة من وجبات الطعام. وفي اليوم الأول لمباشرته هذا العلاج شعر بتحسن في حركة المفاصل قدره بنسبة (٢٠٪) وقد إرتفعت هذه النسبة بعد اليوم الثاني إلى (٥٠٪) حتى أصبحت في نهاية الشهر (٧٥٪) وكان الرجل فضلا عن تصلب مفاصله يشكو من آلام فيها أيضا وقد زالت هذه الآلام بنسبة زوال التصلب وأخيرا زالت الآلام زوالا تاما حتى من الظهر والرقبة ومؤخرة الرأس).

هذا ويذكر الدكتور عباس السعدون الإختصاصي في أمراض المفاصل والتأهيل الطبيعي، بعض الأدوية لعلاج إلتهاب المفاصل التكلسي ومن ضمنها حوامض الأستك

سِدْ.[3] ولربط هذه الحوامض بما يحويه الخل من حامض الخليك (حامض الأسـتك أسـد) أقول:

إني شخصيا كمؤلف لهذا الكتاب الذي بين يديك: ربما يكون حامض الخليك -وهو من أحد هذه الحوامض- دور في العلاج، على الرغم من أنني قد فتشت عن هذا الحامض بالذات (أي حامض الخليك) في كتب الفارماكولوجي ولم أر ذكره.

إذن أخي القارئ: ماذا بعد كل هذا فلنعد ونتباهى برسولنا ﷺ، عندما قال (نِعْمَ الأُدْمُ الخلُّ)[4]، وإننا نعرف أن بعثة الرسول ﷺ سبق هذا الطبيب الأمريكي بنحو (١٤٠٠) عام. فالعلم سيكشف لنا يوما بعد يوم صدق أحاديث الرسول العظيم ﷺ وعلميتها.

ويقول الدكتور (Jarvis) أيضا بأن تناول مزيج من الخل والعسل يقي الإنسان من الشكوى بالغثيان، لإحتواء خل التفاح على نسبة كبيرة من البوتاسيوم التي تسد نقص الجسم من هذا العنصر وتقيه من الإصابة بالبرد، (حيث يقول الطبيب جارفس في كتابه الذي ترجمه الدكتور أمين رويحة: إن البوتاسيوم الموجود في الخل يكسب الجسم حالة كيميائية تقيه من هجمات الجراثيم وأضرارها. وإذا كان جسم الإنسان لايتقبل الخل لسبب من الأسباب في وسعه أن يستعيض عنه بشرب عصير التفاح لأن فيه كل عناصر التفاح الشافية، ما عدا الخل).

هذا ويمكن تغطية الحاجة اليومية إلى البوتاسيوم بواسطة الفلفل الأخضر وهو غني بهذا العنصر ويمكن تناوله مرة أو مرتين يوميا دون أي حذر، كما أن العسل غني أيضا بالبوتاسيوم.

ثم انظر أيها القارئ فيما يقوله المثل الإنكليزي حول التفاح: (تفاحة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت) (One apple a day keeps the doctor away) وكذلك

---

[3] مجلة الصحة والحياة- العدد الثامن ١٩٨٦، الصفحة ١٨٠، إلتهاب المفاصل التكلسي.

[4] الأُدْم : پێخۆر باللغة الكردية.

قالوا: التفاح فاكهة عُظيمة الشأن في الغذاء والطب، حتى قالوا: إن التفاحة الواحدة صيدلية في حد ذاها.

فهذا المثل الإنكليزي والمثل الآخر حول التفاح يبرهنان نواة الحقيقة... فخل التفـاح يحتوي على جميع مكونات التفاح ماعدا السكر الذي يتحول فيه إلى حامض الخليك الـذي يعطي الطعم الحامضي للخل.

لعل سائلا يسأل: هل يقصد الرسول ﷺ بالخل، خل التفاح أم التمـر أو أي خـل آخر؟ فالجواب هو إذا كان القصد من هذا السؤال هو نسـبة البوتاسـيوم فـإن نسـبة البوتاسيوم في التمر تبلغ في صنفي التمر المسمى بالحلوى والبلح ٧١٦ملغم\١٠٠ غـرام و ٦٤٨ملغـم\١٠٠ غـم[٥] علـى التـوالي، بينمـا تبلـغ تلـك النسـبة في التفـاح ٨٤٠ملغم\١٠٠غم[٦]. إذن فنسبة البوتاسيوم عالية في كليهما. ولا أعتقد أن خل التمر تقل أهميته لدرجة كبيرة عن خل التفاح وإن كان التفاح متوفرا في الحجاز لاسـيما في مدينـة الطائف، والمهم بالنسبة للقارئ الكريم أن يكون الخل الذي يتناوله خلاً طبيعيا وليس خـلاً صناعياً. والخل الذي يتحدث عنه الطبيب الأمريكي جارفس هو خل التفاح.

كما أن البوتاسيوم الموجود في التمر صنف البلح وافر لدرجة قد يفوق مايحتويه كـل من اللبن ١٥٧ملغم لكل ١٠٠غم لبن بقري و ٢٩٧,٥ ملغم لكل ١٠٠ غرام من لحم البقر، وعسل النحل ٤٧ملغم\١٠٠غم والبرتقال الطازج ١٥٧ملغـم\١٠٠غـم، ويقول صاحب المصدر رقم (٥): (يساعد البوتاسيوم علـى التفكـير بوضـوح بارسـال الأوكسجين إلى المخ ويساعد الجسم على التخلص من فضلاته).

وقد أعجبني الموضوع الذي كتبه الدكتور حسان شمسي باشا في كتابـه (الدهـون، الكولسترول والقلب الصفحة٥٥، سنة ١٩٩٤) حول العلاقـة بـين التفـاح ونسـبة الكولسترول وهو يقول: (إن الباحثين الإيطاليين هم أول من أشاروا إلى تأثير التفاح علـى

---

[٥] كتاب العلاج بالتمر والرطب- تأليف نبيل علي عبدالسلام ١٩٩٤. ص٥٨.

[٦] Lehrbuch der Lebensmittelchemic, Beltiz. H. & Grosch w.p.633, 1985.

الكولسترول، وتبعهم الأيرلنديون، وأخيرا الفرنسيون. فقد قام فريق من أطباء فرنسيين برئاسة الدكتور سابل أمبلي (Sable Amplis) من جامعة بول ساباتير في مدينة تولوز في فرنسا بإجراء تجارب مستفيضة على التفاح. فقاموا باعطاء تفاحتين يوميا لمجموعة من الأصحاء بلغ عددها ثلاثين شخصا. فكانت النتيجة أن الكولسترول قد إنخفض عند ٨٠٪ من هؤلاء ووصلت نسبة إنخفاض الكولسترول إلى ١٠٪ عند نصف هذه المجموعة، وإرتفع أيضا عندهم الكولسترول المفيد (HDL)، وإن زيادة الـHDL مفيد جداً فإنه يكنس الكولسترول من الأنسجة ذاهبا به إلى الكبد ويحولها هناك إلى الأحماض الصفراوية وبذلك يقلل نسبة الكولسترول في الدم. (وأعتقد الدكتور سامبل أن سر التفاح يكمن في إحتوائه على مادة البكتين، إلا أن إعطاء البكتين وحده لم يؤد إلى التأثير نفسه، فلا بد إذن من وجود عناصر أخرى في التفاح تقوم بهذا العمل).

وينقل الدكتور حسان شمسي باشا أيضا عن الدكتور سابل قوله:

(ومما يثير العجب هو أن إنخفاض الكولسترول بالتفاح عند النساء أكثر وضوحا منه عند الرجال. هذا ويضيف الكاتب فيقول: ولا يجب أن تتوقع بأن التفاح يخفض الكولسترول عند كل الناس، ولا ننسى أن الدكتور سابل أشار إلى أن الكولسترول قد يرتفع في الأسابيع الأولى بعد تناول التفاح، ثم يبدأ بالإنخفاض فيما بعد).

وبعد مقارنة ماكتبه هذا الباحث مع ما أقصده حول موضوع خل التفاح، فان خل التفاح يحتوي على جميع مكونات التفاح عدا السكر (الذي يتحول إلى حامض الخليك)، فلماذا لايقوم خل التفاح إذن بنفس العملية؟.. أو بالتأثير نفسه فيقلل من مستوى كولسترول الدم، وهو ما اراه شخصيا في الموضوع، لأنه حسب ما يقوله الطبيب الأمريكي جارفس[٧]: (إن الحامض والبوتاسيوم في الفواكه لايترك مجالاً لترسيب الكالسيوم في الأوعية الدموية إذا ما كررنا شرب عصيرها [وأنا كباحث في هذا المجال أقول: إذا ما كررنا شرب عصيرها أو حتى خلها] وبذلك يحفظ أوعيتنا الدموية من حدوث تصلب الشرايين).

أخي القارئ: علينا أن نتعجب أشد الاعجاب من أن ما قاله الرسول ﷺ عن الخل

---

[٧] ترجمة د. أمين رويحة لكتاب الاطبيب الأمريكي جارفس بعنوان (عش مئة عام) ص١٠٣.

قد كتب حول فوائده الكثيرة أطباء كثيرون كالطبيب الأمريكي جارفس، وأنا متأكد لـــو كان يعلم جارفس أن ما كتبه حول الخل، نادى به الرسول ﷺ أثّر فيه ذلك كثيرا وعجب من ذلك، علما بأن الفرق بين كتاب الطبيب جارفس وأحاديث الرسول ﷺ هو أكثر مـن ١٤٠٠ سنة، فحبذا لو نشر في الغرب ماجاءبه رسولنا، واطلع عليه الباحثون.

✿ ✿ ✿

الخل وتأثيره على الجراثيم

قال الرسول ﷺ (مادخل الفقر بيتا فيه الخل) و (نعم الادم الخل) ، ان من أسباب الحث في الإكثار من إستعمال الخل بين الوسائل العلاجية هي إحتواؤه إلى جانب عنصر البوتاسيوم على عناصر الفسفور، الكلور، الصوديوم، المغنيسيوم، الكاليسيوم، الكبريت، الحديد، الفلور، السيلينيوم وآثار من معادن مختلفة. ثم يتناول الطبيب الأمريكي جارفس (Jarvis) في كتابه عش (٤ X ٢٥) والذي ترجمه الدكتور أمين رويحة إذ يقول: (استميح القارئ عذرا لأوضح له ما يفعله الخل بالجراثيم في المثال التالي:

فلنأخذ عَلَقَة (زيرو باللغة الكردية) من تراب الحديقة ونضعها فوق قطعة من الخشب الصلب حيث نستطيع مراقبتها بوضوح ثم لنرش عليها كمية من الخل فإنها تتلوى بسرعة كأنها مصابة بألم شديد في جسمها كله ويبهت لونها إلى أن يبيضّ وتخمل حركتها تماما فتموت. فالخل قضى على حياتها خلال بضع دقائق وهذا ما يفعله أيضا بالجراثيم داخل أمعاء الإنسان. وإليك قصة يرويها الطبيب جارفس: (شقيقتان أرادتا أن تتغذيا سمكاً وبعد أن إشتمت إحداهن السمك قالت: لقد فسد لحمه والأفضل لنا ان نرمي به مع النفايا (الزبالة) فأجابتها الشقيقة الثانية بعد أن إشتمت السمك بدورها: لا بل هو صالح لاعيب فيه واني هكذا أطبخ السمك وأقدمه للمائدة.

وقد سبق لي أن نصحت إحداهن بأخذ مقدار ملعقتين صغيرتين من الخل قبل تناول طعام مشتبه بفساده وكانت طباخة مجازة بشهادة مدرسية وكثيرا ما تحدثت إليها في مواضيع الطبخ. فكان أول ما عملته قبل أكل السمك انها شربت كوباً من مزيج الخل والماء. وقد أوصت شقيقتها أن تحذو حذوها وتشرب من المزيج قبل تناولها السمك ولكن هذه رفضت الوصية ولم تعمل بها، وكانت ضيفة على شقيقتها، وبعد أن أكلتا السمك ببضع دقائق أصيبت الشقيقة الضيفة بمغص شديد في أمعائها مقرون بقئ وإسهال في حين أن الشقيقة الأولى التي تحصنت بشرب مزيج الخل لم تصب بأي من هذه الأعراض أو بأي عارض

مرضي آخر).

إذن هذه هي الفوائد التي أوصانا بها الرسول ﷺ، وكما يوصي الطبيب جارفس الغرغرة بمزيج الخل (ملعقة من الخل في كوب من الماء) في حالة وجود آلام والتهاب في الحلق وذلك بأن يأخذ جرعة واحدة من المزيج كل ساعة تغرغر بها بضع ثوان ثم يوصي ببلعها لكي يمس المزيج عند البلع الأجزاء التي لم يصل إليها الغرغرة. وبعد تحسن الألم وتخفيضه تعمل الغرغرة كل ساعتين فقط.

ويقول الدكتور جارفس أيضا: بأنه فوجئ عندما ثبت له بالتجارب أن الغرغرة بمزيج الخل كما وصف سابقا تشفي إلتهابات الحلق المسببة من البكتريا ستريبتوكوكس Streptococcus (جراثيم قيحية)، في ظرف ٢٤ ساعة، فالمصاب كان يتحرر من آلامه قبل أن تصل الطبيب نتيجة الفحص المختبري لتعيين نوع الجراثيم المسببة للإلتهاب والآلام. فهذا قول طبيب أمريكي وأنت سمعت حديث رسول الله ﷺ حول الخل، فهناك مثل شائع يقول فيه: اسأل المجرب ولا تسأل الحكيم (هنا يقصد بالحكيم الطبيب) والطبيب الأمريكي جارفس Jarvis الذي كثرت تجاربه على الخل مجرب للخل في مختبره وفحوصاته السريرية.

هذا وان حامض الخليك الموجود في الخل معروف عنه أيضا بأنه يمنع نمو الجراثيم التي تشكل الأمونيا في الأمعاء ودليلي على ذلك هو أن حامض الخليك وحامض اللبن هما من نواتج تخمر السكر الثنائي اللاكتيولوز (Lactulose) الذي يستخدم كمسهل حلولي Osmotic Laxative في القولون وكلاهما يمنعان نمو الجراثيم التي تشكل الأمونيا في الأمعاء[٨]. فالمهم بالنسبة لموضوعي هو حامض الخليك المانع لنمو الجراثيم والذي تستطيع الحصول عليه من الخل. إذن للخل فوائد كثيرة. فنحن مدينون لرسولنا الكريم ﷺ وهو يحثنا على تناوله، فما يقوله فيه من فوائد، لاتعد ولاتحصى.

---

[٨] Basic & clinical pharmacology, Bertram G.Katzung p.690, 1992.

هذا، ويمكن أيضا إستخدام حامض الخليك (الموجود بنسبة ٥٪ في الخـــل)، بنســـبة واحد بالمئة (١٪) كمادة معقمة للتضميد ويُستخدم كذلك بتركيز ٠,٢٥ إلى ٢٪ كمـــادة معقمة للأذن الخارجية External ear وكذلك في غسل الجزء الأسفل من قناة المجـــاري البولية. وإن حامض الخليك مقاوم للبكتريا الهوائية الموجبة لصبغـــة كـــرام مثـــل أنـــواع Pseudomonas sp.[٩]

أنا أكرر قولي هذا أخي القارئ: بعد كل ما سبق لنا من ذكر فوائد إستعمالات الخل: ألسنا نحن مدينين لرسول الله ﷺ؟

✿ ✿ ✿

---

[٩] المصدر نفسه صفحة ٨٩٦.

التوازن الرقمي واللفظي المترابط في القران العظيم

يقصد بالألفاظ المترابطة: الليل- والنهار، الحياة -والموت. الدنيـــا- الآخـــرة. وإلى اخره من الالفاظ، فمن الامثلة على التوازن الرقمي (ويمكن ان يقال الرقمي الإعجازي) هو تكرار لفظ الشهر (١٢) مرة في القرآن الكريم وهو بعدد شهور الســـــنة، ولفـــظ اليـــوم (٣٦٥)) مرة بعد أيام السنة في القرآن الكريم. جذبتني في الحقيقة هذه الأرقام التي وجدهـــا في كتاب: إعجازات حديثة علمية ورقمية في القرآن للمؤلف الدكتور رفيق أبـــو الســـعود المؤلف سنة ١٩٩٤.

وقدم عدد من العلماء المسلمين أبحاثا كثيرة، كما قدم العلماء الغربيون عشرة أبحـــاث في هذا المجال، ويسرد صاحب الكتاب الآنف الذكر بعض الكلمات الواردة مـــن القـــرآن الكريم، نقلا من كتاب الأستاذ عبدالرزاق نوفل وكالآتي:

الحياة تكررت ١٤٥ مرة	الموت تكررت ١٤٥ مرة
الصالحات تكررت ١٦٧ مرة	السيئات تكررت ١٦٧ مرة
الدنيا تكررت ١١٥ مرة	الآخرة تكررت ١١٥ مرة
الملائكة تكررت ٨٨ مرة	الشياطين تكررت ١٤٥ مرة
المحبة تكررت ٨٣ مرة	الطاعة. تكررت ٨٣ مرة
الهدى. تكررت ٧٩ مرة	الرحمة. تكررت ٧٩ مرة
الشدة. تكررت ١٠٢ مرة	الصبر. تكررت ١٠٢ مرة
السلام. تكررت ٥٠ مرة	الطيبات . تكررت ٥٠ مرة
المصيبة. تكررت ٧٥ مرة	الشكر. تكررت ٧٥ مرة
الجهر. تكررت ١٦ مرة	العلانية. تكررت ١٦ مرة
إبليس. تكررت ١١ مرة	الإستعاذة بالله. تكررت ١١ مرة

محمد والملكوت وروح القدس والسراج. تكرر كل واحد منهم ٤ مرات

الرحمن. تكررت ٥٧ مرة	الرحيم. تكرر ١١٤ مرة أي الضعف

الجزاء. تكررت ١١٧ مرة	المغفرة. تكرر ٢٣٤ مرة أي الضعف
العسر. تكررت ١٢ مرة	اليسر. تكرر ٣٦ مرة . أي ثلاثة أضعاف
قل . تكررت ٣٣٢ مرة	قالوا. تكررت ٣٣٢مرة

إن الدراسة السابقة شملت فقط مائتين تقريبا من ألفاظ القرآن، مع العلم أن ألفاظ القرآن تزيد عن السبعين ألف. فكيف لو وضعت كل ألفاظه موضع الدراسة العددية. بل كيف لو وضعت حروفه التي تبلغ بضع مئات من آلاف الحروف؟.

وبعد إطلاعك على ما أوردته لك من أقوال هؤلاء، يتبين أن للحاسوب (الكومبيوتر) دورا كبيرا في البحث العلمي، فإذا أراد المرء أو أي عالم أن ينظم كتابا فيه جمل ذات معانٍ كثيرة وإعجازات تفوق فهم البشر عن خلق الكون والنفس وخلق الإنسان وعن صفات الإنسان والجماد من حيوان ونبات والسموات كلها والأرضين بشرط أن يكون منسقة الألفاظ (كما شرحته سابقا كالليل- والنهار، الحياة-والموت، أو الدنيا- والآخرة.. وإلى آخره من تلكم الألفاظ التي لاتعد ولا تحصى)- وفيه ذلك التوازن الرقمي بما يوازي القرآن الكريم، فهل بإستطاعته أن يحافظ على تلك التوازن الرقمي الذي يبهر العقل ويحتاج إلى كم من سنوات لوضع هذا النوع من الكتاب، فكم من المرات يجب تغييره ليحصل على هذا التوازن العددي ودون أن يؤثر أو يغير من معاني تلك الجمل أو مقاصدها التي يريد أن يوضحها مهما بلغ الإنسان من فصاحة في اللغة ومهما كان له إطلاعات علمية وتأريخية وجيولوجية وجغرافية وفلكية، لما إستطاع أن يخرج بهذا الكتاب حتى لو أعطي له مجال أمدها مئات السنين، أين طه حسين لنقول له تعال وانظر؛ لقد ظهرت آلة الكومبيوتر وأحصى هذا الجهاز إعجازات رقمية يعجز عنه العقل البشري في القرآن الكريم.

أنظر أخي: إن عشرات العلماء من المسلمين وغيرهم يشتغلون لعشرات السنين وبعقل الكومبيوتر وهو العقل السريع جدا ولم يستطيعوا لحد الآن إكمال كل ما يتعلق بالتوازن الرقمي للألفاظ القرآنية المترابطة، فانظر إلى نفسك وافرض أنك كلفت بكتابة موضوع إنشائي لايقل عن عشر صفحات وأن يقال لك بأن تأتي بالألفاظ المترابطة في

موضوع إنشائك وبأرقام عددية متوازنة دون أن تؤثر على صلب موضوعـــك شـــريطة أن تكون الجمل لها مستويات مرموقة من حيث الفصاحة والبلاغة، فأنا متأكد من أنك تقلـــب المعجمات مرات ومرات للحصول على كلمات مترابطة وما ان تضع تلـــك الكلمـــات في جـــملك إلا وتتفاجأ بأنه سيخرجك عن الموضوع، وربما إذا وفَّقْتَ وكونتَ بعض الجمـــل البسيطة قد تسهزئ بنفسك عندما تقرؤها وتقول: سبحان الله، وكأن هذه الجمل موضوعـة من قبل طفل أو جاهل.. تعال يا أخي المكلف بكتابة الإنشاء سأفاجئك بتوافـــق عـــددي وتوازن حسابي آخر في القرآن الكريم لأجعلك أن تترك القلم ولا تحاول ذلك أبدا راجعـــا، مخفقا، يائسا، وتشعر بأن ما كلفت به أمر مستحيل ليس في قدرتك ولا في قـــدرة البشـــر. فالآن ماهو ذلك التوافق العددي والتوازن الحسابي؟! وهو ما ذكره الأســـتاذ (عبدالـــرزاق نوفل) في كتابه (معجزة الأرقام والترقيم في القرآن الكريم):

توافق عددي وتوازن حسابي:

لو تدبرنا عدد حروف لفظ الدنيا لوجدناها ستة حروف. وأيضا حروف لفظ الحياة.. هي ستة حروف. وعناصر الدنيا.. هي السماوات وما فيها.. والأرض وما عليـــها، فـــهذه تشير إليها... وتعتمد عليها. وقد قرر القرآن الكريم أن الله سبحانه وتعالى قد خلقها في ستة أيام أي ست مراحل وذلك بمثل النص الشريف:

﴿ إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ﴾ الأعراف/٥٤.

ولو تدبرنا لفظ الإنسان.. لوجدناه يتكون من سبعة حروف.. ويقرر القـــرآن الكريم أن الله سبحانه وتعالى قد خلقه في سبع مراحل هي.. بضعة من سلالة طين، ثم تصبح نطفة، ثم علقة، فمضغة، ثم عظاما، ثم لحما، ثم خلقاً آخر على شكل الإنسان. وذلك في مثل النص الكريم:

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الأنسَانَ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ طِينٍ ۞ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ۞ ثُـــمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًـــا ثُـــمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ المؤمنون/١٢-١٤.

أي ان الدنيا ولفظها، يتكون من ستة حروف، خلقت في ست مراحل، والإنسان وحروفه سبعة خلق في سبع مراحل.

ونجد أن فاتحة الكتاب وهي اول سور المصحف الشريف ونصها:

﴿ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ ۞ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۞ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ ۞ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۞ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۞ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۞ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلاَ الضَّالِّينَ ۞ ﴾.

تتكون من سبع آيات بما فيها البسملة أعتبرت آية.. وهذه تتكررفي كل السور ماعدا سورة (براءة).. ولا تعتبر فيها كلها أنها آية.. فالفاتحة سبع آيات بالبسملة، وست بغير البسملة. وآخر سور المصحف الشريف وهي سورة (الناس) ونصها:

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۞ مَلِكِ النَّاسِ ۞ إِلَهِ النَّاسِ ۞ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۞ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۞ مِنْ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۞ ﴾.

تتكون أيضا من ست آيات بغير البسملة.

والعدد سبعة، سبق الحديث عن بعض ما ورد فيه، وجاء به، وأسند إليه، في القرآن الكريم، وذلك في مجموعة الإعجاز العددي للقرآن الكريم، أما الإضافة إليها؛ فهي أن الإنسان ولفظه، يتكون من سبعة حروف وخلق على سبع مراحل يتساوى معه في عدد الحروف ألفاظ القرآن.. والفرقان.. والإنجيل... والتوراة.. فكل منها يتكون من سبعة حروف. وأيضا صحف موسى، فهي سبعة حروف. وأبو الأنبياء إبراهيم.. يتكون أيضا من سبع حروف.. فهل هذه إشارة عددية وموازَنَة حسابية إلى أن هذه الرسالات والكتب إنما نزلت للإنسان.. لمختلف مراحله.. وشتى أحواله. وفي المواجهة.. وعلى النقيض، نجد الشيطان.. ويتكون لفظه من سبعة حروف.. فهل ذلك تأكيد لعداوته للإنسان في كل مرة.. ومختلف حالاته.. وأنه يحاول أن يصده تماما وكاملا عن الهداية التي أنزلها الله للإنسان كاملة وشاملة بنبوة إبراهيم وصحف موسى والتوراة والإنجيل، والفرقان وهو القرآن.. حقا..

وصدقا، سبحانه وتعالى (له الأمر).. وهذه أيضا حروفها سبعة. وإذا أراد شيئاً جل شأنه قال له (كن فيكون)، وهذه أيضا حروفها سبعة. خلق فوق الإنسان سبع طرائق بالنص الكريم:

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا فَوْقَكُمْ سَبْعَ طَرَائِقَ وَمَا كُنَّا عَنِ الْخَلْقِ غَافِلِينَ ﴾ المؤمنون/١٧.

وجعل لجهنم سبعة أبواب كذلك بالنص الشريف:

﴿ وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمَوْعِدُهُمْ أَجْمَعِينَ ۞ لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِكُلِّ بَابٍ مِنْهُمْ جُزْءٌ مَقْسُومٌ ﴾ الحجر/٤٣-٤٤.

بعد كل هذه الدلائل على عظمة القرآن الكريم، تحاججني أخي الكريم فيما رأيتَ من الإعجازات القرآنية، أليس علينا أن نسلم أنفسنا إلى الله ورسوله؟

إن هذا الجزء بسيط جدا فيما اطلعتَ عليه، حيث نقلت لك الأمثلة الرقمية من الدكتور رفيق ابو السعود وعلقت عليه بنفسي لكي اقنعك بأن ذلك كله من عند الله، وأنه ليس بكلام أحد من البشر، مهما كان مستواه العلمي والثقافي.

أخي القارئ، هل سمعت كاتبا أو أديبا بارعا قط كتب أو ألف كتابا أو حتى مقالة مكونة من وريقات معدودة فيها هذا التوازن الرقمي واللفظي المترابط كما هو في القرآن؟ فالجواب طبعا دون شك هو : كلاّ، وحتى لو كان رسول الله ﷺ أديبا أو شاعرا، أو علامة في العلوم، لما استطاع أن ينجز هذا الكتاب، واعلم اخي: بأنه كان أميا، ولا جدال فيه.فبعد كل هذا أتشك في هذا الدين؟.. هل ترتاب في أن الله قد أنزل القرآن لخير البشرية في الدنيا وفي الآخرة، ليكون نبراسا لنا جميعا إذ ﴿ إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ ... ﴾ الإسراء/٩.



فيتامين E والوقاية من بعض أنواع السرطان وتقليل خطورة الاصابة بأمراض شرايين القلب التاجية بنسبة ٤٠٪

فيتامين E والوقاية من بعض أنواع السرطان وتقليل خطورة الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية بنسبة ٤٠٪

في المقدمة أود أن أوضح مانقصده بالتأكسد؟ وإن كان للتأكسد توضيحات شتى إلا أنني أوضح مانعنيه هنا: فالتأكسد هنا يقصد به إتحاد الأوكسجين (.O-O.) أو يكتب (O_2) مع الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في الكولسترول الضار المسمى بـ(LDL) وتكوين بيروكسيدات تلك الأحماض الدهنية وكما نعلم أن زيادة LDL عن مستواه الطبيعي في الدم خطر تؤدي إلى الإصابة بأمراض الشرايين التاجية. أما فعل مضادات الأكسدة التي تشمل فيتامين E,C، و بيتاكاروتين فهي تمنع بطريقة ما إتحاد الأوكسجين مع تلك الأحماض الدهنية، ومن المواد التي تؤكسد تلك الأحماض الدهنية أيضا هي NO وسوبرأوكسيد Super Oxide ($O^{\cdot}_2$)، وغيرها من مواد الأكسدة، والآن قد تسأل أخي القارئ ماهو فعل مضادات الأكسدة؟ والجواب: إنها تعمل على إخماد نشاط الجذور الحرة للأوكسجين، والتي تتكون في الأيض الغذائي نتيجة للتعرض إلى ضوء الشمس، الأوزون، دخان التبغ ومواد أخرى، وكما ذكرت آنفا فإن الجذور الحرة للأوكسجين تعمل على أكسدة الدهون ذات الأواصر غير المشبعة، مؤديا إلى تكوين البيروكسيدات والألديهايدات أو الكيتونات التي تؤثر سلبا على الإنسان حينما تنتج بأفراط أو في غير مواضعه وظروفه. والآن لأوضح ماهو دور مضادات الأكسدة كالفيتامين E مثلا على أمراض الشرايين التاجية؟ فهو يمنع الدهون البروتينية واطئة الكثافة (LDL) المذكورة آنفا من التأكسد، أي منعها من الإتحاد مع جذور الأوكسجين الحرة وتحويلها إلى (LDL) مؤكسد (Oxidized LDL) وهذا الـLDL المؤكسد هو بعينه يزيد من خطر الإصابة بالجلطة القلبية.

لذا فإن تناول (١٠٠) وحدة دولية من فيتامين E يوميا يقلل نسبة الوفيات الناتجة من الإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار ٤٠٪ تقريبا مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون أقل من ذلك[١٠].

إذن فإن فيتامين E يقي الدهونات الواطئة الكثافة (LDL) من التأكسد، ويذكر المصدر رقم (١٠) في الصفحة (٣٣٠): إن الجذور الحرة للأوكسجين تعمل على تخريب الدهون في غشاء الخلايا، والبروتينات والحامض النووي الديوكسي DNA في الخلية، وبذلك فإن هذه الجذور الحرة قد يكون لها الدور الفاعل في إعتلال القلب والرئتين وأحداث الشيخوخة المبكرة، كما يمكن أن يساعد على ظهور الأورام السرطانية. لذا فقد ذكر في الكتب القديمة أن فيتامين E يؤخر الشيخوخة المبكرة، وذكر في المصدر (١٠) في الصفحة (٣٣٠) أيضا أن إضافة مضادات الأكسدة من فيتامين، E,C، بيتاكاروتين إلى الغذاء ستقلل من خطر حدوث الأمراض المزمنة كإعتلال القلب التاجي Coronary heart disease وأنواع معينة من السرطان وقد يسأل سائل ويقول: لماذا يجب تناول هذه الزيادة اليومية من مضادات الأكسدة أكثر من الحصة الغذائية اليومية (Recommended daily dietary allowance) فيكون الجواب كالآتي:

يوصي المتخصصون في الأمور الوقائية من الأمراض بالإكثار من تناول الفواكة والثمار والخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات المضادة للتأكسد (فيتامين E,C وبيتاكاروتين) أو إضافته إلى الغذاء، ويرون أنه من المستوجب التوصية بزيادة الحصة الغذائية اليومية (Recommended daily dietary allowance) للفرد من تلك الفيتامينات لضمان الوقاية من الأمراض الناتجة من فرط الأكسدة.

أما كمية الفيتامين E التي يوصي بها المتخصصون فهي كما قلنا آنفا ١٠٠ وحدة دولية أي ٣٣ ملغم من فيتامين E يوميا وهذا يعادل ٣٠٠٪ من الحصة الغذائية اليومية

---

[١٠] Lippencotts, illustrated review in biochemistry سنه ١٩٩٤ صفحه ٣١٥، ٣٣٠.

(RDA) الحالية لهذا الفيتامين للفرد. ولا ننسى أيضا أن كثيرا من المواطنين في الدول
خطورة لايحصلون في غذائهم حتى على الحد الأدنى من فيتامين E يوميا، وهم بذلك
ستوى المعاشي العالي، فما بال مواطني دول العالم الثالث؟ وما ذكرته تلقاه في المصدر رقم
١٠) صفحة (٣٠٤).

أما عن كيفية عمل مضادات الأكسدة مثل فيتامين E, C، بيتاكاروتين فهي أنها تمنع
كسدة الدهون البروتينية واطئة الكثافة (LDL). وعلينا أن نعلم أن هناك نوعا من الخلايا
تدعى بالخلايا البلعمية تنحصر وظيفتها في إبتلاع المواد الدهنية مثل (LDL) ومنع ترسيبها
في جدران الأوعية الدموية وبذلك يساعد على منع حدوث تصلب الشرايين الدهني
(Atherosclerosis).

إن الدهونات البروتينية الواطئة الكثافة (LDL) تهضم بسهولة داخل الخلايا البلعمية
وتتخلص منها، أما حينما تتأكسد (LDL) وتصبح بشكل (LDL) مؤكسد فيصعب
هضمها من قبل الخلايا البلعمية حيث يخزن LDL المؤكسد في تلك الخلايا ويحولها إلى خلايا
وغفية Foamy cells أي تتعرقل وظيفة الخلايا البلعمية.

إن تجمع الخلايا الخازنة للمواد الدهنية ونموها في جدار الشرايين الدموية من أسباب
تكوين الرقائق أو الصفائح الدهنية في المرضى المصابين بتصلب الشرايين، علما بأن الأمراض
التي تسبب عطلا في وظيفة الخلايا البلعمية تزيد من إحتمال الإصابة بمرض التصلب
الشراييني.

ربما تسأل عن المصادر الغنية بالفيتامين E التي تتواجد في غير الفواكه والخضر فأقول:

إن من أهم المصادر الغنية بالفيتامين E هي: زيت حبوب القمح Wheat
germ وتبلغ نسبة ٢٧ملغم/١٠٠غم، ونخالة الحنطة التي تحوي ٩ملغم/١٠٠غم، تليهما
بذور عباد الشمس وبذور القطن وزيت العصفر و زيت النخيل وزيت اللفت ثم الزيوت
الأخرى.[١١، ١٢]

---

[١١] Sir stanely Davidson, Human Nutrition and Diabitics.

فالنخالة سبق أن ذكرتُ فوائدها في كتابي (العلم والإعجاز) ولكن أتـــدري أخـــي القارئ ان كثيرا من الفوائد التي تمتاز بها النخالة آتية مـــن محتواهـــا العـــالي للفيتـــامين E والفيتامينات الأخرى الذائبة بالماء مجموعة B. والغريب، أن الرسول ﷺ رفض تناول الخبز الأبيض من بعثته حتى وفاته، فقد جاء في صحيح البخاري: (حدثني أبو حازم أنـــه ســـأل سهلا: هل رأيتم في زمان النبي ﷺ النَّقيَّ؟ قال: لا. فهل كنتم تنخلون الشعير؟ قـــال: لا. ولكن كنا ننفخه (صحيح البخاري، باب النفخ في الشعير، الحديث(٥٤١٠).

والنَّقيُّ: هو خبز الدقيق الحواري وهو النظيف الأبيض. ويقصد بـــالخبز الأبيـــض: المصنوع من دقيق أزيلت منه قشرة القمح (اي النخالة)، أما الخبز الأسمر فهو ذلك الخـــبز المصنوع من طحين حبوب القمح كاملة.

أخي القارئ لقد اطلنا الحديث عن النخالة وهي التي تحتوي على نسبة جيـــدة مـــن فيتامين E فلا تلمني على ذلك فإنها لكثرة فائدتها لأمراض كثيرة اطلت الحديث عنها، وممـــا يجدر ذكره هو أن الرسول ﷺ قد رفض الرغيف الأبيض ورغب في الرغيف الأسمر قبـــل أربعة عشر قرنا، ونحن الآن نعرف أهمية النخالة في منعه لأمراض كثيرة كأمراض الشـــرايين التاجية، والدوالي، والرتوج وبعض أنواع السرطانات (أنظر كتابي العلم والإعجاز)، ويذكر الطبيب الجراح عبدالرزاق الكيلاني في كتابه: (الحقائق الطبية في الإسلام) الصفحـــة (١٨٢) المنشور سنة ١٩٩٦: (ان الإقتصار على الخبز الأبيض قد يؤدي إلى نقص عنصر الزنـــك في الجسم، الذي يؤدي بدوره إلى الشيخوخة المبكرة).

ويجب علينا أن لا ننسى أن فيتامين E هو الفيتامين الـــذي يساعـــد علـــى الحمـــل والإنجاب لذلك سميت بـــ(Tocopherol)، وفي السبعينات كـــانت تســـتعمله بعـــض المستشفيات في أمريكا في معالجة أمراض القلب، كما أن نقص هذا الفيتـــامين ســـيؤدي في كثير من الأحيان إلى إنحلال العضلات، وعليَّ أن أذكر للقارئ العزيز بأن الفيتامين E هـــو

---

[١٢] Beliz and Groesch, Lehrbuch der Lebensmittel chemie, 1985, page 318.

من الفيتامينات الذائبة في الدهن وقليل السميَّة حيث أنه لم يلاحظ أي سمية تذكر عند أخـــذ (٣٠٠) ملغم منه يومياً وحتى (٦٠٠) ملغم لايظهر سمية.[١٣]

وهل تعلم أخي القارئ انه عند تواجدي في ألمانيا لَحظتُ أن النخالة تباع في الأسواق المركزية وفي الصيدليات. ويقول الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه كيف تتخلص مـــن الإمساك سنة ١٩٩٣، الصفحة (٥١): (يجمع الأطباء الآن على أن النخالة هـــي أعظـم علاج طبيعي للامساك، إذ أن تجنب الإمساك يمنع الإصابة بالبواسير ودوالي الساقين أو فتـق المعدة وداء المرجلات (وهي نتوءات في الأمعاء الغليظة تحدث عند المسنين).

وينقل الدكتور باشا عن الدكتور (بوركيت) مايلي:

(ويعتقد البروفيسور (بوركيت) أن على الأوروبيين والأمريكيين أن يضاعفوا حجـم البراز عندهم كي يتجنبوا أمراض الجهاز الهضمي. ففي المناطق النائية من أفريقيا والهند يكاد ينعدم وجود أمراض الأمعاء عند سكان تلك المناطق. وقد أثبت العلماء أن الطعام يمر عنـد هؤلاء الأفريقيين من الفم إلى الشرج خلال ثلاثين ساعة، وأن كمية البراز عندهم تصـل إلى ٣٠٠-٥٠٠غم. وبالمقابل، فإن مدة مرور الطعام في الجهاز الهضمـي عنـد الأوروبيـين والأمريكيين تتجاوز الثلاثة أيام عند الشباب، وقد تصل إلى أسبوعبن عند المسنين، كمـا أن كمية البراز لاتتجاوز عادة ١٠٠ غم في اليوم).

وفي دراسة أجريت في **(New Jersey)**، تبين للباحثين أن تناول ١٥غـم مـن النخالة يوميا مضافة إلى أنواع أخرى من الطعام كالحبوب أو الحليب أو البطاطا قد أدت إلى الشفاء من الإمساك عند ٦٠٪ من الحالات.

أخي القارئ العزيز: لتطمئن على المعلومات التي ذكرتها مستعينا بالمصادر الأجنبيـة إستنسخت لك صفحة (٣١٥)و (٣٠٤) من المصدر رقم (١٠) السالف الذكر والمؤلـف سنة ١٩٩٤.

---

[١٣] **Textbook of Biochemistry with clinical correlations, Thomas, M. Devlin, 1993, page 1125.**

However, recent studies suggest that maintenance of optimal health and prevention or chronic disease may require certain nutrients n mounts reater han he DA. For example, daily intake of 100 International Units (IU) of vitamin E (approximately 33 mg alpha tocopherol, or approximately 300٪ of (RDA) significantly reduces the risk of coronary artery disease. However, many Americans fail even to obtain 15 IU vitamin E from food. The health professional must either convince individuals to eat vastly increased quantities of fruits and vegetables, or recommend vitamin upplements see .321 or discussion of vitamin supplementation). hese observations have led an increasing number of health professionals to question the relevance of the current RDA. lithe goal of the RDAs is to optimize health, it appears the recommendation or ome icronutrients as o e increased.

The effect of these antioxidant compounds on cardiovascular disease may be mediated, in part, by protection of LDL against oxioation. In particular, consumption of 100 International Units of vitamin E a day (RDA is 15 IU units) may reduce death from coronary artery disease by approximately 40٪ compared to low dietary intake of the vitamin.



زيت الزيتون وتأثيره لخفض الكولسترول وضغط الدم المرتفع

ينقل الدكتور حسان شمسي في كتابه (الدهون، الكولسترول والقلب) الصفحة ٥١، سنة ١٩٩٤ عن الباحث الدكتور (Grundy) من أمريكا -وهو من أشهر الباحثين في العالم في موضوع الكولسترول- وخرج إلى العالم بنتائج مدهشة وهي: (أن زيت الزيتون لايخفض الكولسترول فحسب، بل أنه لايسبب أي نقص في مستوى الكولسترول المفيد (H.D.L) حيث الـ(HDL) يزيل الكولسترول من الأنسجة وبذلك يقلل من مستواه في الدم، في حين يؤدي الإعتماد الكلي على زيت الذرة إلى خفض مستوى هذا النوع المفيد. ومن الثابت علميا أنه كلما إرتفع مستوى هذا النوع من الكولسترول أي (HDL) كلما قل إحتمال الإصابة بجلطة قلبية).

أخي القارئ الكريم: كان هناك إعتقاد لدى بعض الناس بأن زيت الزيتون يزيد من الكولسترول والحقيقة على العكس من ذلك، فكيف يضر زيت الزيتون ويزيد من الكولسترول إذا كان الباري عز وجل قد أقسم به في القرآن الكريم عندما قال: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ۞ وَطُورِ سِينِينَ ۞ وَهَذَا الْبَلَدِ الأَمِينِ﴾ التين/١-٣.

ان العلماء ينصحون الناس حاليا بعدم تجاوز كمية الدهن المتناولة يوميا عن ٣٠٪ من السعرات الحرارية الكلية، شريطة أن يكون ثلث تلك الكمية من زيت الزيتون[١٤].

ولنرى ماذا يكمن من فوائد أخرى لهذا الزيت المبارك: ينقل الدكتور حسان في كتابه -١٩٩٤- إرتفاع ضغط الدم- عن الدكتور (ويليامز) من جامعة ستانفورد بكاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية دراسة على ٧٦ شخصاً غير مصابين بأي أمراض قلبية لمعرفة تأثير زيت الزيتون على ضغط الدم. وُضِعَ هؤلاء على غذاء غني بزيت الزيتون لمدة ثلاثة أيام، وتم قياس ضغط الدم عند كل شخص من هؤلاء الأشخاص، فوجد الباحثون أن ضغط

---

[١٤] كتاب زيت الزيتون بين الطب والقران- دكتور حسان شمسي باشا.

الدم قد إنخفض بشكل واضح لدى أولئك الذين تناولوا زيت الزيتون في غذائهم اليومـــي، وكان إنخفاض ضغط الدم أصبح أكثر وضوحا لدى الأشخاص الذين تناولوا (٤٠) غم مـن زيت الزيتون يوميا. وإستنتج الباحثون أن هناك علاقة عكسية بين ضغط الدم وتناول زيـت الزيتون، وقد أدى تناول زيت الزيتون إلى إنخفاض ملحوظ في ضغط الدم[١٥] ويعتقد بعـض الباحثين في جامعة كنتاكي في أمريكا، أن تناول ثلثي ملعقة طعام من زيت الزيتـون يوميـا يمكن أن يخفض ضغط الدم الإنقباضي (الرقم الأعلى) بمقدار (٥) درجـات والإنبسـاطي (الرقم الأدنى) بمقدار ٤ درجات.

إذن أخي القارئ هذا هو النبات الذي أقسم الله به جل جلاله، وهذه هي فوائـده، فآن الأوان أن نشهد بالله العظيم ونقول أن القرآن هو من عند الله العليم القدير.

أخي القارئ: لقد كان الرأي السائد في السابق كما ذكر آنفاً ، هو أن زيت الزيتـون يزيد من الكولسترول، لكن العلم الحديث أثبت خلاف ذلك الرأي، فإذا وجد شئ علمـي مخالف للقرآن والسنة فاعلم بأن ذلك العلم ناقص، ولم يصل إلى الحقيقة العلميـة بـذات المعنى، وتأكد بأنّه بعد مضيّ سنين ستكتشف حقائق علمية أخرى مطابقة لما جاء بها القـرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة. وأريد أن أنبه القارئ الكريم: على أنّ أحسن أنواع زيـت الزيتون هو الزيت المصنع في تونس والجمهورية العربية السورية لا الزيت المصنع في تركيـا لأنه لا يتوفر فيه المواصفات المطلوبة.



---

[١٥] عن مجلة (JAMA, 1987, 257:3251-6).

الثوم والبصل والأبحاث العلمية الحديثة

- نبذة علمية وتأريخية عن الثوم والبصل.
- الثوم الطازج وعلاقته بفقر الدم وحديث الرسول ﷺ عن الثوم المطبوخ.
- طبخ الثوم هي معجزة للثوم نفسه.
- الثوم يزيد من الكولسترول المفيد (HDL) ويجعل المرء أقل عرضة لأنواع من السرطانات.
- الثوم يحث الخلايا القاتلة في الجسم ضد فايروس الأيدز

نبذة علمية وتأريخية عن الثوم والبصل

كتب الباحث (أريك بلوك) في نيسان ١٩٨٦ مقالا في مجلة Scientific American عن كيمياء الثوم والبصل وقد إستهل مقالته بنبذة علمية وتأريخية حول هذا الموضوع ونظرا لأهميتها سأنقل للقارئ الكريم كثيرا مما كتبه.

كان العالم منقسما دائما إلى معسكرين: معسكر يضم أولئك الذين يحبون البصل والثوم، ومعسكر ثان يضم أولئك الذين يكرهونهما، ويضم المعسكر الأول قدماء المصريين الفراعنة الذين كانت قبورهم تضم رسوما للثوم والبصل منحوتة في الخشب والفخار حتى يضمنوا لوجبات الطعام في الحياة الأخرى أن يكون فيهاما يلزمها من التوابل. ويضم هذا المعسكر أيضا اليهود الذين هاموا على وجوههم لمدة أربعين عاما في قفار سيناء يذكرون فيها بشغف ولذة (السمك الذي كنا نأكله بشراهة في مصر، وكذلك البطيخ واليقطين والكراث والبصل والثوم). ويشمل هذا المعسكر أيضا كاتب المقالات الأدبية في القرن التاسع عشر (سيدني سميث) الذي ذكر في (وصفة السلاطة) ما يلي: (دع ذرات البصل متوارية في الوعاء وتأكد أنها -بدون أدنى توقع- ستبعث الحياة في كافة محتوياته).

أما في المعسكر الثاني الذي يضم أولئك الذين يكرهون البصل والثوم فإنه يشمل الكهنة

المصريين الذين ذكر بلوتارك أهم (تجنبوا أكل البصل فهو غير مناسب سواء للصيام أو الإحتفالات، لأنه من جهة يسبب العطش ومن جهة أخرى يسبب تدفق الدمع للذين يتناولونه). ويضم هذا المعسكر أيضا قدماء اليونانيين الذين إعتبروا رائحة الثوم والبصل رائحة مبتذلة أو سوقية ومنعوا آكلي الثوم والبصل من العبادة في معبد سيبيل.

ويشمل هذا المعسكر أيضا بوتوم الذي كان يخرج رواية (حلم ليلة صيف) وأعطى تعليمات إلى فريق الممثلين الذين يعملون معه : (ألا يأكلوا البصل والثوم حتى تبقى أنفاسهم طيبة الرائحة).

ولا بد من أن يوضع الكيميائيون ضمن مجموعة محبي البصل والثوم. ويعود حبهم هذا إلى طبيعة مهنتهم، فقد عرف عنهم من زمن طويل أنه تستهويهم المواد التي لها رائحة نفاذة وطعم حريف وتأثيرات فسيولوجية ملموسة. وقد أوضحت الأبحاث التي قام بها الكيميائيون خلال فترة تزيد عن القرن أن تقطيع بصلة أو فص ثوم يحرر عددا من المركبات العضوية ذات أوزان جزيئية صغيرة، وأن هذه المركبات تحتوي على ذرات من الكبريت مرتبطة بأشكال من الروابط نادرا ما ترى في الطبيعة. وهذه المركبات فعالة بدرجة عالية فهي تتحول تلقائيا إلى مركبات عضوية أخرى محتوية على الكبريت، وهذه بدورها تتحول إلى مركبات أخرى. وعلاوة على ذلك فإن لهذه المركبات تشكيلة عجيبة من التأثيرات البيولوجية، فإثارة الغدد الدمعية لإفراز الدموع، وهي الصفة المميزة للبصل ليست إلا مثلا واحدا. كما أن بعض خلاصات الثوم والبصل لها تأثير مضاد للبكتيريا ومضاد أيضا للفطريات، والبعض الآخر له تأثير مضاد لتخثر الدم فهي تمنع الصفائح الدموية من تكوين جلطات الدم (وهي تجمعات من الصفائح وبروتين يسمى فيبرين)، وباختصار فإن هذه المستخلصات تعمل على منع الدم من التخثر.

وينتمي الثوم والبصل إلى عائلة الزنبق، وهما يسميان علميا أليام ساتيفام **Allium sativum** وأليام سيبا **Allium cepa** على التوالي. (وكلمة (أليام) مشتقة من الكلمة الكِلْتية (آل) بمعنى لاذع أو حريف). ويعتبر الثوم والبصل من بين أقدم النباتات المزروعة،

ومن المحتمل أن بدء ظهورهما كان في آسيا الوسطى منذ زمن يسبق التأريخ المكتوب. وقد أعتبر البصل والثوم لآلاف السنين جزءاً من الطب الشعبي. وقد ذكر المخطوط الأثري لائحة إيبارز **Codex Ebers**، وهو أحد المخطوطات الطبية المصرية القديمة المكتوبة على ورق البردى والتي يرجع تأريخها إلى عام ١٥٥٠ قبل الميلاد، أكثر من ٨٠٠ وصفة علاجية، ٢٢ منها تصف الثوم كعلاج فعال لعدد من الأمراض مثل أمراض القلب والصداع واللدغات والديدان والأورام.

ولم يكن المصريون وحيدين في هذا المضمار فإن أرسطو وأبقراط أوصيا بتناول الثوم لفوائده الطبية. كما أن بليني الأكبر، وهو عالم التأريخ الطبيعي الروماني، ذكر عدة فوائد علاجية للثوم والبصل. ووصف ديوسوريدس –وكان رئيس الأطباء للجيش الروماني في القرن الأول الميلادي– الثوم كعلاج لطرد الديدان من الأمعاء. ويقال إن الرياضيين الذين إشتركوا في الدورة الأولى للألعاب الأولمبية التي عقدت في اليونان كانوا يتناولون الثوم كمنشط.

وقد إستخدم الثوم في الهند سائلا مطهرا لغسل الجروح والقروح كما أن شاي البصل إستعمل في الصين من زمن طويل لعلاج الحميات والصداع والكوليرا والزحار (الدوسنطاريا). ويرتبط الطب الشعبي غالبا ببعض الأساطير، كما في الأسطورة المعروفة بإسم (خل اللصوص الأربعة). تروى هذه الأسطورة أن أربعة من المجرمين المدانين أستخدموا عام ١٧٢١ لدفن الموتى أثناء وباء فظيع للطاعون أصاب مدينة مارسيليا بفرنسا. وقد تبين أن حفارى القبور هؤلاء محصنون ضد هذا المرض، وظهر أن السر في ذلك هو شراب عجيب كانوا يتناولونه يتكون من نبيذ وقد نقع فيه الثوم. وإشتهر هذا الشراب في الحال وأصبح معروفا بإسم (خل اللصوص الأربعة) ولايزال الشراب متوفرا اليوم في فرنسا.

وجاءت مع هذه الوصفات الشعبية تأييدات معاصرة لفوائد البصل والثوم. وكان أول خيط من الأدلة يشير إلى أن البصل والثوم يعملان كمضادات حيوية.

فالثوم يعمل مضادا للبكتيريا وقيل أن ألبرت شويتزر **Albert Schweizer** إستخدم

الثوم مؤخرا في أفريقيا لعلاج الزحار الأميبي. وقد أستخدم الثـــوم في الحربـــين العـــالميتين كمطهر لمنع حدوث الكنكرينا. وقد أثبتت الأبحاث المختبرية أن عصير الثوم المخفف بنســـة ١:١٢٥٠٠٠ يؤدي إلى إعاقة نمو البكتيريا التي تنتمي إلى الأجناس التالية: ســتافيلوكوكاس Staphyloccus، ستربتوكوكاس Streptococcus فيبريو Vibrio (ويشــــمل فيبريو الكولـــيرا V. cholerae و باســـيلاس Bacillus (ويشـــمل ب.تيفوســـاس B.typhosus، ب.ديزنتري B.dysenteriae، ب.انـتريتيدس B.enteritidis). وعلاوة على ذلك فإن عصير الثوم له نشاط كبير ضد بعض الفطريات المســـببة للأمـــراض وضد سلالات عديدة من الخميرة التي يسبب بعضها إلتهاب المهبل.

أما الخيط الثاني من الأدلة فهو يشير إلى أن البصل والثوم يعملان كمضادات للتخـــثر. وهناك دليل قديم وآخر حديث على هذا التأثير. ففي فرنسا أطعمت الفيَلَة التي تشكو مـــن تخثر الدم في أرجلها بصلا وثوم. وفي عام ١٩٧٩ نشر سيناني G.S.Sainani وزمـــلاءه، الذين يعملون في الكلية الطبية بجامعة بونا بالهند، نتائج دراسة وبائية لثلاث مجموعات مـــن الأهالي النباتيين أستهلكوا كميات مختلفة من الثوم والبصل: المجموعة الأولى، كانت تتنـــاول كميات وفيرة من البصل والثوم (٥٠جم من الثوم، ٦٠٠ جم من البصل علـــى الأقـــل في الأسبوع) والمجموعة الثانية كانت تأكل البصل والثوم ولكن بكميات أقـــل مـــن الأولى (لا تزيد عن ١٠ جم من الثوم، ٢٠٠ جم من البصل في الأسبوع)، والمجموعة الثالثة لم تـــأكل البصل والثوم طيلة حياهّا. وقد وجد عند هذه المجموعة الأخيرة التي إمتنع فيها السكان عـــن تناول البصل والثوم ان الوقت الذي يحتاجه الدم للتخثر أقصر من الوقت الذي يحتاجـــه في المجموعتين الأولى والثانية، وان كمية البروتين (فيبرينوجين) الموجودة في بلازما الدم في هـــذه المجموعة أعلى من كميته في المجموعتين الأولى والثانية. (ويعتبر تحول الفيبرينوجين إلى فيـــبرين جزءا من عملية التخثر). وكانت الدراسات التي اجريت خلال عام ١٩٧٠ قد ســـبق أن أثبتت أن الزيوت المستخلصة من الثوم والبصل تعوق تجمع الصفائح الدموية. وهكذا بـــدا وكأن الأساطير الشعبية التي كانت تدور حول الثوم والبصـــل بـــدأت تجـــد طريقـــها إلى التصديق.

حديث رسول الله ﷺ حول الثوم والبصل

يقول الرسول ﷺ عن الثوم والبصل:

ما رواه مسلم في صحيحه أنه قال عليه الصلاة والسلام: (من أكلهما فليمتهما طبخا)[16]، وأُهديَ إليه ﷺ طعام فيه ثوم فأرسل به إلى أبي أيوب الأنصاري (رضي الله عنه)، فقال: يا رسول الله، تكرهه وترسل به إلي؟ فقال ﷺ : (إني أناجي من لا تناجي).

وهذا دليل على أن الرسول ﷺ لم يرفض أكل الثوم لعامة المسلمين، بل كان خاصا بـه مناجاته عليه الصلاة والسلام خالقه جل وعلا، والدليل: أنه أرسل إلى أبي أيوب الأنصاري يأكله هو، وهذا يدل على وجود فوائد كثيرة في الثوم والبصل لأنه لو لم يكن كذلك لأمر الرسول ﷺ بعدم أكلهما أو حرمهما على الأمة الإسلامية لذا نرى أنه عليه الصلاة والصلام قال: (إن كنتم لابد آكليهما، فأميتوهما طبخا)[17] يعني إذا أراد المرء أن يأكل الثوم أو البصل فليمت رائحتهما بالطبخ.

فلنرى: ماذا يحدث للثوم إذا طبخت أو طهيت؟.

إن هرس الثوم يؤدي إلى مزج الأنزيم الذي يدعى بـ(Allicinase) والموجود في خلايا الثوم والذي يعمل على مادة الأليئين (Alliine) محررة منها المادة ذات الرائحة النفاذة المسماة بالأليسين (Allicine) على الفور.

وإذا دققنا النظر في حديث رسول الله ﷺ عندما يوصي بأكل الثوم المطبوخ، لابد أن هذا دليل على بقاء نفعه، سبحان الله! فكأن الرسول ﷺ يعلم بأن الثوم له فوائد كثيرة حتى بعد الطبخ والدليل على ما ذكرناه هو: أن زيت الثوم الذي يعبأ في الكابسولات يحضر عادة بسحق الثوم في وعاء كبير، ثم يمرر بخار فوار داخل الوعاء، فتنطلق المركبات الزيتية مع البخار ثم يجمع الزيت بعد تبريد الوعاء، ويتكون زيت الثوم نتيجة لتحطم مادة الأليسين

---

[16] أخرجه احمد ومسلم وابن ماجه والنسائي.

[17] أخرجه أبو داود وإسناده صحيح (جامع الأصول في أحاديث الرسول ٥٥٣٠)، واخرجه مسلم بلفظ (فمن اكلهما فليمتهما طبخا) أي البصل والثوم .

الموجودة في الثوم. وكتب الأخ الدكتور حسان شمس باشا في كتابه (الأسرار الطبية في الثوم والبصل) (الصفحة ٤٩) المنشور سنة ١٩٩٤ نقلا عن البروفيسور بورديا: (أن زيت الثوم فعال كالثوم الطازج في قدرته على خفض الكولسترول، ومنع تخثر الدم. لكن فعاليته في محاربة الجراثيم والفطريات أضعف بكثير من الثوم الطازج) وهذا يعني أن الزيت ينتج بالحرارة -كما ذكرنا سابقا- بيد أنه تبقى فيه الفوائد الرئيسية كخفض نسبة الكولسترول وزيادة سيولة الدم وهما خاصيتان مهمتان لايستهان بهما.

وبعد أن أكملت مبيضة ما سلف عرضه لك أيها القارئ: وجدت أبحاثا علمية تُعَضِّدُ أيضا ماجاء به سيدنا محمد ﷺ عن الثوم المطبوخ وكما يلي: تشير هذه الأبحاث إلى أن فصوص الثوم تحتوي على كل من مادة الأليئين **Alliin** والأنزيم **Alliinase**، وعند ثرم هذه الفصوص أو تقطيعها، تمتزج مادة الأليئين مع الأنزيم المذكور فيحوله إلى الأليسين **Allicin**، والرائحة القوية في الثوم نابعة من المادة الأخيرة أي الأليسين، وتكون الأليسين مادة فعالة/ مؤكسدة وغير مستقره وتتحلل إلى مركبات أخرى (لأنها غير مستقرة) حاوية على الكبريت، وبالتالي فإن الثوم الطازج ومستحضراته تكون غير ثابتة كيمياويا، وإنها تسبب آثارا جانبية كإضطرابات المعدة وتفاعلات الحساسية عندما تؤكل طازجة. لذا فإن مستحضرات الثوم الطازج يجب أن تكون إستخداماتها محدودة لكونها تحدث الإضطرابات المذكورة آنفا.

وفي جانب آخر فإن الثوم المصنع (يقصد به الثوم المعامل حراريا أو المخلل أو المعتق) يكون غنيا بسلسلة من المركبات الكبريتية التي تساهم في فوائد الثوم. ونظرا لأن مستحضرات الثوم المعامل حراريا تحتوي على كميات قليلة من المركبات المؤذية غير المرغوبة والمهيجة أو لا تحتوي قطعا عليهما، فتكون التأثيرات السلبية في الثوم المصنع (المعامل حراريا) أقل كثيرا من الثوم الطازج، وإليك أخي القارئ نص هذه المقالة المنشورة في نشرة **Kyolic information**، ملحقا بها المصادر التي إعتَمَدَتْ عليها تلك النشرة وقد حصلت على هذه المعلومات من شبكة الأنترنيت العالمية من جامعة مونستر الألمانية في

ـعهد علم الأدوية والسموم في ٢٠/١/١٩٩٩:

Recent scientific findings:

Recent scientific findings have given validity to these traditional methods for preparing garlic. It is well-known that garlic cloves contain alliin and the enzyme, alliinase Cutting or crushing garlic cloves activates alliinase, which catalyzes the reaction that converts alliian to allicin However allicin is an odorous, highly unstable and reactive/oxidative compound which readily decomposes to other sulfur-containing compounds (5,6). Therefore, raw garlic and related preparations are chemically unstable and have been known to cause side effects, such as stomach disorders and allergic reactions when taken internally (7,8). Thus such preparations would be limited application. Furthermore, since lack of bioavailability of allicin has been shown, garlic preparations containing allicin can be useful only for external application.

On the other hand, proceed garlic is rich in a variety of sulfur-containing compounds which may act synergistically or antagonistically to provide the benefits of garlic. Since these preparations contain little or none of the harsh and irritating compounds in raw garlic, they would cause less undesirable effects when consumed internally.

5- Block E. The Organosulfur Chemistry of the Genus Allium-Implications for the Organic Chemistry of Sulfur. Angew. Chem. Int. Ed. Engl., 31:1135-1178, 1992.

6- Yu T-H. and Wu C-M. Stability of Allicin in Garlic Juice. J. Food Sci., 54:977-981, 1989.

7- Nakagawa S., Masamoto K, Sumiyoshi H. et al. Effect of Raw Garlic Juice and Aged Garlic Extract on Growth of Young Rats and their Organs after Peroral Adminstration. J. Toxicol Sci., 5:91-112, 1980.

8- Lybarger J.A., Gallagher J.S., Pulver D.W. et al. Occupational Asthma Induced by Inhalation and Ingestion of Garlic. J. Allergy Clin. Immunol., 69:448-454, 1982.

إذن عزيزي القارئ الكريم: أقرأت بأم عينيك ما ذكر حول مضار الثوم الطازج في هذه المصادر الموثوقة، حيث إنها تؤكد بأن معاملة الثوم بالحرارة سوف تقضي كليا على كثير من صفاته غير المرغوبة. وتذكر النشرة أيضا:

أن معاملة الثوم بالحرارة خلافا للأغذية الأخرى **هي معجزة للثوم** نفسه لأن تلك الحرارة سوف تؤدي إلى تكوين سلسلة من المركبات غير الموجودة أصلا في الثوم الطازج وهي المفيدة فعلا. فأصبحت المعاملة الحرارية للثوم مفتاحا لإكثار الصفات المفيدة فيه، وبالتالي قضت الحرارة على المركبات الموجودة ذات التأثيرات السمية في الثوم الطازج علما بأن المواد المفيدة التي تتكون بالحرارة تكون كبريتية وغير كبريتية. وإليك النص باللغة الانكليزية:

Unlike most foods, food-processing does miraculous things to garlic. It triggers the formation of a cascade of compounds that do not already exist in raw garlic. Therefore, processing is the key to increasing the benefits of garlic and to decreasing or eliminating its toxic effects. A variety of sulfur-containing compounds formed through chemical and biological reactions, in addition to non-sulfur compounds, work synergistically (and/ or antagonistically) in their contribution to the benifts of garlic internally.

إذن عزيزي القارئ: اقرأت النص الإنكليزي الذي يذكر فيه كلمة المعجزة **(miraculous)** ويقول تصنيع الثوم (التعامل معه حراريا) هي معجزة للثوم نفسه. وأنا بعد هذه المعلومات أتركك لتكون منصفا وتقول بحق ما تقوله حول نبي الرحمة ﷺ، فإذا كنت تريد أن تقول عنه ﷺ شيئا، فدعني أن أقول معك بأنه صدق الله عندما قال تعالى جل وعلا ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنْ الْهَوَى ۞ إِنْ هُوَ إِلاَّ وَحْيٌ يُوحَى ﴾ النجم/٣-٤. هذا ويمكن إستعمال الثوم الطازج خارجيا بوضعه على الجروح الملتهبة وما شابه ذلك لدوره الفاعل في قتل

البكتريا، ولا ننسى أن للأليسين في هذه الحالة دور مؤذٍ للأنســجة الملامســة إذن فــالثوم الطازج لايحبذ إستعماله حتى خارجيا على الرغم من فعله المضاد للبكتريا. ولكــي يطمئــن القارئ الكريم من أن تصنيع الثوم يقصد به: طهيه أو شويه أو تخليله أو تعتيقه، إستنســخت له هذا المقطع من المصدر السابق الذكر نفسه وهو الآتي:

Salubrious/Salutary preparations: Preparation of garlic for benefical use can be classified into the following two categories:

1- Topical/external use: Ground or sliced raw garlic cloves applied directly onto wounds or injuries. Used in this way, allicin, produced enzymatically from alliin, may play an important role in killing bacteria to prevent infections. However, allicin may also destroy tissues on contact, as previously mentioned, thus limiting the utility of its anti-bacterial properites and making it inappropriate for internal consumption.

2- Internal use: A number of recipes for the preparation of garlic for internal use are shown in the historical herbal books published in Europe, China and India. All of these recipes include some type of processing, such as boiling, baking, pickling or aging of raw garlic. In the Orient, aging is the unique and traditional method used to increase the benefits of herbs.

http://www.kyolic.com/inf2.htm

ولاحظنا فيما سبق بأن الباحثين قالوا عن معاملة الثوم بالحرارة: أنها معجــــزة، فكيــف لايقولون ذلك، فإن كلام الرسول ﷺ معجزة لا محالة فيه، ولكن علينا أن نسأل ونقــول: أين زمن الرسول وأين نحن؟ أليس هذه عظمة نبي أرسلَ قبل أكثر من (١٤٠٠) عام؟ وكأنه ﷺ يتحدث اليوم!

أخي القارئ الكريم أنظر إلى ما نشر عن الثوم من معلومات في شبكة الأنترنيت العالميــة نقلا عن:

Garlic facts and information page 1

وجاء فيها: **أن تناول كميات كبيرة من الثوم الطازج في الغذاء قد يكون له دور في ظهور فقر الدم**، لذلك على المصابين بفقر الدم تناول مستخلص الثوم أو الثوم المطبوخ وليس الثوم الطازج. أليس هذا يطابق ماجاء به حبيبنا المصطفى قبل أكثر من ١٤٠٠ عام وإليك ما نشر حول ذلك باللغة الإنكليزية:

There is some evidence that excessively large amounts of raw garlic in the diet may contribute to the developement of anemia. Therefore, anemic patients should take only garlic extracts or garlic in cooked form, not in raw form.

أخي القارئ: فما ذكره الناشر كأنه ينقل لنا حديث الرسول ﷺ حول الثوم المطبوخ، إذن ماذا تقول عن هذا الرسول العظيم الذي لاينطق عن الهوى﴿ إِنْ هُوَ إِلاَّ وَحْيٌ يُوحَى﴾ إذن في ضوء المعاملة الحرارية فإن تناول الثوم بكميات كبيرة لايؤدي إلى الإصابة بالأنيميا.

وفي المصدر السالف ذكره فوائد للثوم، منها: أن الثوم يعمل على:

١- خفض البروتينات الدهنية واطئة الكثافة (LDL) المسماة أيضا بالكولسترول الضار، وهو أخطر أنواع الكولسترول ويؤدي ترسيبه في الشرايين إلى تضيق وتصلب الشرايين.

٢- يمنع من تخثر الدم وذلك بمنع تجمع الصفائح الدموية (والثوم بهذه الصفة أفضل من الأسبرين لمنع تجمع الصفائح الدموية).

٣- يمنع من قدرة المواد المسببة للسرطان، على تحويل الخلايا الطبيعية إلى خلايا سرطانية.

٤- يحفز عوامل مناعية مختلفة مما تمنع السرطان.

٥- يمنع من إلحاق الضرر بالخلايا عن طريق عوامل الأكسدة وأملاح المعادن الثقيلة.

٦- يعمل على خفض الكليسريدات الثلاثية (Triacylglycerol).

هذا وقد لايستبعد أن تبرهن أبحاث مستقبلية على أن الحرارة تقضي على صفات أخرى غير مرغوبة في الثوم والبصل الطازجين.

أما عن مسحوق الثوم فيذكر الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه[18]: أن الباحثن فويكة (Voig)و (Wolf) قد تمكنا في عام ١٩٨٦ من عزل مادة الأهوين Ajoene والكلمة مشتقة من (Ajo) وتلفظ (أهو) ومعناها الثوم في اللغة الإسبانية- التي تزيد من سيولة الدم من مسحوق الثوم المحضر بطريقة خاصة، وينقل المؤلف عن الدكتور (علما):

ان تناول مسحوق الثوم الجاف والمعيَّر أو الخلاصات المحضرة بالمذيبات العضوية يؤدي إلى خفض كولسترول الدم، وتقدر الجرعة الدنيا اللازمة لتحسين سيولة الدم بـ ٣٠٠ملغم من مسحوق الثوم في اليوم (حوالي ١غم من فصوص الغضة) ويكون التأثير أعظم بعد ست ساعات من تناول جرعة متكونة من (١٢٠٠) ملغم من ذلك المسحوق، أي حوالي (أربع غرامات من الفصوص الغضة).

وقد يسألُ سائل فيقول: ما هذه المواد التي تقدر على منع الصفائح الدموية من التجمع، فتزيد من سيولة الدم؟ وخير جواب على هذا السؤال هو: ما توصل إليه الباحث (إريك بلوك) حيث يقول في مقالة نشرت في مجلة العلوم الأمريكية في نيسان عام ١٩٨٦ بعنوان (كيمياء الثوم والبصل):

وقد نجح ماهندرا جين Mahendra K. Jain و روجر كريسلي Roger W. Crecely بجامعة ديلاوير، بالتعاون مع ماريا كروز Maria R. Cruzو رافائيل أبيتز- كاسترو Rafael Apitz-Castro اللذين يعملان بمعهد فنزويلا للأبحاث العلمية في كراكاس، في الحصول على مستخلصات عديدة للثوم قادرة بصورة خاصة على منع الصفائح الدموية من التجمع.

[18] الأسرار الطبية في الثوم والبصل، ص٥٠. المنشور سنة ١٩٩٤.

الثوم وعلاقته بارتفاع ضغط الدم

نشرت مجلـــة علميـــة[١٩] أن مشـــتقات كامـــا -كلوتـــاميل سيســـتاين Gamma-glutamylcysteine الموجودة في الثوم تعمل على خفض ضغط الدم وذلك بتثبيـــط الأنزيم الذي يعمل على تحويل أنجيوتنســـين I (Angiotensin I) إلى أنجيوتنســـين II (Angiotensin II)، والأنجيوتنسين II يرفع بدوره ضغط الدم، وإستندت هـــذه المجلـــة على البحث المنفـــذ الموســـوم Planta Medica (Sendl, A. Feb. 1992; 58:107).

الثوم يزيد من الكولسترول المفيد (البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) ويجعل المرء أقل عرضة لانواع من السرطانات

لقد نشر عن الثوم من معلومات في شبكة الأنـــترنت العالميـــة نقـــلا عـــن (Herbal information Center- Garlic- Herbs) وجاء فيـــها: أن الـــثوم يزيـــد مـــن الكولسترول المفيد (HDL)، ويقوم هذا النوع من الكولسترول بتكنيـــس أبداننـــا مـــن الكولسترول الموجود في الشرايين وغيرها، ويحمله بعد ذلك إلى الكبد حيث يتخلص هنـــاك منه. علما بأن زيادة هذا النوع من الكولسترول تقلل من إحتمال الإصابة بأمراض شـــرايين القلب. وتضيف المجلة أيضا: إن الذين يتناولون الثوم والبصل بكميات عالية هم أقل عرضـــة من غيرهم لسرطان المعدة والسرطانات الأخرى، كما أن الثوم يزيد من الخلايـــا القاتلـــة الطبيعية في الجسم ويحتوي أيضا على عنصر السيلينيوم بنسبة (٩) أجزاء بالمليون وأن هـــذه النسبة تفوق نسبة السيلينيوم في جميع النباتات.

ونشرت مجلة American Medical Association سنة ١٩٩٦ بحثا من جامعة أريزونا (Arizona) ذكر فيه أن السيلينيوم قلل نسبة الإصابـــة بســـرطان البروســـتات،

---

[١٩] Home Kyolic scientific information, Vol. I, page 1-3.

وسرطان المستقيم، وسرطان الرئة بنسب ٦٣٪، ٥٨٪و ٤٥٪ في المرضى مقارنة بمن أعطيت لهم أدوية إيحائية Placebo حتى أن نسبة الوفاة عند المرضى الذين كانوا يتعاطون الـــدواء إنخفضت إلى ٥٠ ٪ مقارنة بمجموعة المرضى الذين يتعاطون أدوية إيحائية.

كما وقد نشرت المجلة العلمية الألمانية المسماة Deutsche Zeitschrift fuer Onkologie April 1989, 21: 52-3 عن كيفية حث الثوم الخلايا القاتلة في الجسم ضد فايروس الآيدز (AIDS).



تناول السمك بكميات كبيرة يقلل الاصابة بمرض السكر

ذكرت المجلة الألمانية **Muscle and Fitness** في عددها (١١) سنة ١٩٩٦: أن زيت السمك يحتوي على أحماض دهنية من نوع (٣-أوميكا) **3-Omega**، ونظرا لإحتواء الأسماك من نوع السلمون ورنْجة على هذه الأحماض الدهنية فإنها تقلل جداً من الإصابة بمرض السكر، هذه هي نتائج الدراسات الحديثة التي أظهرت أن الذين يتناولونها تكون نسبة إصابتهم بمرض السكر أقل بكثير مقارنة بالذين يتناولونها بكميات أقل، لأن الحامض الدهني (٣-أوميكا) الموجود في السمك يزيد من حساسية مستقبلات هورمون الأنسولين في العضلات، وأريد أن أبين للقارئ الكريم: أن من أحدى أسباب الإصابة بمرض السكر هي إنخفاض حساسية مستقبلات الأنسولين وهذا يجعل عدم إرتباط الأنسولين بمستقبلاته على العضلات أو الأنسجة الأخرى لنقل الكلوكوز إلى تلك الأنسجة. ويؤدي ذلك إلى حالة سلبية من التعاونية في عملية إرتباط الأنسولين مع المستقبل، ويحصل هذا أيضا في حالتي السمنة والداء السكري من النمط الثاني (أي الداء السكري غير المعتمد على الأنسولين **NIDDM**- السكري في بداية هجومه). إذن صدق الله جل وعلا عندما قال في كتابه المحكم ﴿ وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ النحل/١٤.

نعم يا رب نشكرك شكرا كثيرا، أن سَخَّرَت لنا البحر وما فيه من نعم كلحم السمك لكي لا نتمرض ولا نصاب بأمراض مستعصية كالسكر وغيرها.. إنك يا إلهي تريدنا أن نعيش أصحاء أقوياء، فالحمد لله على نعمك التي لا تنضب.



نظرات علمية في قوله تعالى:

﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ الأنبياء/٣٠

لايخفى على العاقل اللبيب أن الحياة في أوسع معانيها هي: عمل متواصل، وللماء الـــدور الأهم في هذه الحياة.

فالحياة إذا أخذناها أولا من عالم النباتات نرى أن المركبات الحياتية كالسكر على ســـبيل المثال يتكون أصلا من الماء وغاز ثاني أوكسيد الكربون CO_2 مع وجود طاقة الشمس، إذن لولا الماء لما إستطاعت النباتات أن تختزن أو تكوِّن جُلَّ عناصر الحياة، فبهذا يتبين لنا أن ليس للإنسان غذاء بدون الماء، ثم ان الغذاء المخزون في تلكم النباتات يستفيد منها كـــــل مـــن الإنسان والحيوان حين يأكلاها حيث تكون تلك النباتات مصدرا للحيوية والنشاط والطاقة، ويقدَّر مايحصله الإنسان من الماء يوميا بنحو ٢,٥ لتر.

لذا يمكننا أن نشبه جسم الانسان بدولة فيها الملاين من الخلايا، وكذلك مـــن الأوعيـــة الدموية حيث تقوم بمهمة المواصلات والتموين، وتقوم خلايا أخرى مثل الجيوش بمواجهـــة الأعداء من الميكروبات والفايروسات، وهذه الدولة عادة تكون سابحة في الماء، والتواصـــل بين أفراد هذه الدولة وكذلك نقل المواد التموينية لاتتم فيها إلا عن طريق الماء. إذن ألا يحق لنا أن نقول: أن الماء فيه كل الحياة؟!

فلنضرب مثلا على أهمية الماء وحيويته حتى في الجمادات –إذا أخذنا كمية مـــن الرمـــل وكمية من السمنت ثم مزجناهما من غير ماء، فماذا يحدث؟ لايحدث أي شئ، حيث تبقـــى الرمل والسمنت خاوية بعضها على بعضها، دون حدوث أي إرتباط بـــين أجـــزاء المـــواد المذكورة، أما إذا أضفنا إلى هذا الخليط مقدارا مناسبا من الماء، فنرى أن الأجزاء قد تفاعلت بعضها مع بعض حيث كونت كتلة كونكريتية تفوق تصور الإنسان من حيث القوة، ويمكن لها أن تتحمل أثقل وزن يفوق العقل البشري، فانظر ماذا يحمل الطابق الأرضي المكون مـــن الأعمدة الكونكريتية –حيث نتجت هذه الأعمدة من تفاعل الرمل والسمنت بواسطة الماء– في بناية مكونة من عشرات الطوابق بل المئات منها، كناطحات السحاب على سبيل المثـــال، إذن فالذي جعل الرمل والسمنت الخاويتين متصلبتين بشكل يبهر العقل هو الماء الذي قـــال

تعالى في حقه ﴿ وَجَعَلْنَا مِنْ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾. نعم أخي القارئ الكريم أمعن النظـر في قوله تعالى حيث يصف الماء بأنه مصدر الحياة وحتى البيوت المبنية من الطين، فالتراب لايبـني به البيوت إلا إذا أضيف إليه الماء.

أخي القارئ ربما تقول: قد نبني بيوتنا من الخشب، فأقول: حسنا، ولكن من أين تحصـل على الخشب؟ فتقول: من الأشجار؟ فأقول: كيف تنمو الأشجار؟ فتقول: بالماء. إذن هـل أنت مقتنع بأن الماء جُعِلَ منه كل شئ حي. حتى أن الخشب لايمكن الحصول عليه إلا بسبب الماء الذي ينمِّي الأشجار، ثم نحصل منها الخشب. أليس هذا كلام مَنْ لا يغفل ولا ينام؟

أخي القارئ: إذا ما نظرنا إلى ما حولنا من أثاث وسرر ومكتبات وَعُدَدْ خشـبية كلـها تشير إلى مصدرها الأساس وهو الأشجار التي لولا الماء لما وجدت هذه المـواد وانعدمـت الحياة ولم يكن الكون شيئا مذكورا. كل ذلك يدل على حيوية الماء، وكذلك إذا نظرنـا إلى الوسائد واللحاف المصنوعة من القطن، لولا الماء لما نبت شجره.

وإذا إلتفتنا إلى البوليمر أي: مشتقات البترول ومنها (اللدائن)، يتبين لنا أن منشأ البترول إما أن يكون نباتا أو حيوانا فالحيوانات عاشت لأنها تغذت على النباتات وأخـذت منـها الوقود... إذ لولا الماء لما نمت النباتات، ولا عاشت الحيوانات.

فلنأخذ الستائر فإنها مصنوعة إما من القطن أو من مشتقات النفط (البترول) فإن كـانت مصنوعة من القطن فلا حاجة إلى الإستزادة لأنها أصبحت من البديهيات أن النباتات لا تنمو ولا تعيش بدون الماء، أما إذا كانت مصنوعة من مشتقات البترول فعلينا أن نعرف مصـدر البترول، فإذا وجهنا سؤالنا إلى الاخصائيين، يجيب الدكتور (ADAM-A-G-) في كتابـه (الكيمياء الصناعية): بأن منشأ البترول اما نباتي أو حيواني.

فالحيوانات عاشت لأنها تغذت على النباتات وأخذت منها القوة والطاقة، إذن فالماء عامل فعال لديمومة الحياة، وإذا نظرنا إلى أوراق الكتب والدفـاتر فإنهـا مصنوعـة مـن السليلوز. والسليلوز مصدره النبات، وما الملابس التي نلبسها إلا مـن نتـاج النبـات أو مشتقات البترول، لقد صدق الله حين قال عز من قائل: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنْ الْمَاءِ كُـلَّ شَـيْءٍ حَيٍّ ﴾ ، ولعل من يقرأ هذه الآية العظيمة يمر عليها مر الكرام، فلا يخطر على قلبه -بالنسـبة

للماء– إلا أمورا بسيطة، هذا الماء الذي لا يعلم أسراره الكلية إلا الله العليم الحكيم وعلى الرغم من هذا فإن الله تبارك وتعالى سمح للعلماء أن يحيطوا ببعض خصائص الماء، والوصول إلى مزاياه، رحمةً من عنده سبحانه، ولعل تذكير القارئ ببعض مزايا الماء يقنعه بعظمة تلك الآية، وكذلك يثبت له بأن هذا القرآن الكريم لو كان من عند غير الله لوجدوا فيه اختلافا كثيرا.

وإذا أردنا أن نعد فوائد الماء لضاق بنا المجال، ولكن نذكر غيضا من فيض فنقول: كلنا يعرف أن الماء إذا إنقطع عن النباتات والأشجار تصفر تلك النباتات والأشجار فتصبح هشيما.

ثم إن جسم الإنسان لو فقد أكثر من ٢٠٪ من الماء فإنه يتعرض للجفاف، ثم للموت أخيرا. وبواسطة الماء تنقل المواد اللازمة (من غذائية وإنشائية وطبية......) عبر المحيطات والأنهار، والبلاد التي تحيطها المياه تحمي سيادتها وأراضيها بواسطة الأساطيل البحرية.

ومن فوائد الماء جمالية تلك الشلالات التي تسر الناظرين وتبهر العقول.

ثم لنفرض جدلا، لو كانت المحيطات والأنهار دهنا بدلا من الماء لما إستطاعت الأساطيل والسفن أن تسبح فيه، فتغمر.

ولو كانت قوة التجاذب بين جزيئات الماء أكثر مما هو عليه الآن، لتصلب الماء ولما كان بإستطاعتنا أن نستعمل الماء كيفما نشاء.

والآن عد معي واقرأ ما كتبه (الدكتور إبراهيم محمد الفشلان)[٢٠] عن ضرورة الماء للجسم لكي تعلم حكمة الباري عزوجل في تنظيم أمور الحياة، وقد صدق الحق تبارك وتعالى حين قال: {إنا كل شئ خلقناه بقدر}القمر/٤٩، نعم لقد خلق الله سبحانه كل شئ على مقدار الحاجة إليه:

يقول الدكتور إبراهيم: الماء هو ثاني عنصر ضروري للحياة بعد الأوكسجين، ففي كل خلية من خلايا الإنسان والنبات والحيوان يوجد مقدار من الماء، لذا نرى كيف يتفاوت مقدار الماء في جسم الإنسان من فترة إلى أخرى، حيث أن الجنين البالغ من العمر ثلاثة أشهر

---

[٢٠] مجلة العربي: ص١١٥، العدد٢٤٤، السنة ١٩٧٩ بتصرف.

يحوي جسمه على ٩٣٪ من الماء أما المولود حديثاً فيحوي على ٨٠٪ من الماء، والبالغ على ٧٢٪، أفلا يدل هذا التقسيم على تدبير الحكيم العليم؟

فتلكم المقادير من الماء في جسم الإنسان لها حكمة كما قلنا، وبما أن للماء وظائف كثيرة في جسم الإنسان لذا كان من الضروري أن يحتوي جسم الإنسان على هذه المقادير.

فلنعد ونذكر بعض وظائف الماء في جسم الإنسان:

١- المساعدة في عمليات المضغ والبلع.

٢- دوره في عمليات الهضم والإمتصاص وذلك بنقل وإيصال المواد الغذائية من (بروتين ودهون وأملاح....) إلى كافة أعضاء الجسم عن طريق الدم.

٣- لولا الماء لما كنا نستطيع التخلص من الأملاح الزائدة عن طريق الإدرار والعرق، وكذلك التخلص من بقايا الهضم في الجهاز الهضمي عن طريق التغوط، فلولا الماء لما كان بإستطاعة أحد أن ينقل تلك الأملاح والبقايا والتخلص منها، إذن أليس الماء فيه كل الحياة؟

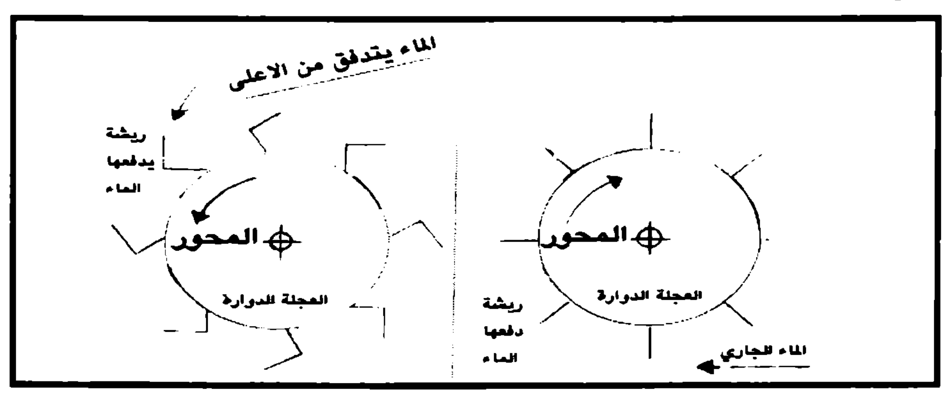
٤- ويقوم الماء مقام المكيفة في تلطيف حرارة الجسم نتيجة تبخره في الرئتين ومن سطح الجلد.

٥- إن العين والأذن لايقومان بعملية التبصر والسماع إلا بواسطة الماء فلو لم يكن الماء موجودا في العين والأذن لتوقفا عن العمل، ويعني ذلك بأن للماء إرتباطا بظاهرة الأبصار وتوصيل الصوت في الأذن.

٦- الماء ضروري لبقاء المفاصل والأغشية المخاطية رطبا كي تتمكن من أداء وظائفها، ولكي يمنعها من السوفان، إذن لولا الماء لما دامت حركات مفاصلنا. وهلكت أعضاء جسمنا بسبب الجفاف.

٧- الماء مرتبط بالبروتينات والكربوهيدرات فله فائدة عظيمة للجسم حيث يساهم في الحفاظ على بقاء الماء داخل الجسم، بعد كل هذه الخصائص للماء لولاه كيف كان يحدث هضم الطعام وإمتصاصه؟ ويتم إيصال المواد الغذائية إلى كافة أعضاء الجسم، وكيف كنا نتخلص من الأملاح والفضلات عن طريق الإدرار والتغوط؟ وكيف كنا نسمع أو نرى؟ إذن أخي القارئ الكريم: ألا يستحق الماء الوصف الذي وصفه مولانا الباري عزوجل؟

أخي القارئ: إذا تصفحنا أوراق التأريخ نرى أن القدماء إستفادوا من الماء بالرغم من بساطة حياهم وإستخدموه كقوة خارقة لطحن حبوبهم لصنع الدقيق ومن الدقيق صنعوا الخبز الذي يعد مصدرا أساسيا للغذاء فانظر كيف أن المياه تدير العجلات في هذين الشكلين.[21]



ولم يقف إستعمال الماء لدوران العجلات لطحن حفنة من الحبوب فقط، بل تطور إلى توليد القوة الكهربائية كما يذكر الدكتور (أحمدزكي)[22] فيقول: (وقد تم إكتشاف ما يسمى بالتربين في أوائل القرن الماضي، والتربين: لفظة أفرنجية من أصل لاتيني ومعناه (لف الشئ حول نفسه) وهذا ما تفعله عجلة التربين إذ يبلغ لفها حول محورها عددا كبيرا في الدقيقة :لواحدة، وبهذا قد يجوز لنا أد نسمي (التربين) بـ(اللفات). وهذه التربينات تستخدم اليوم لتوليد الطاقة الكهربائيا).

ألم تر أن الإنسان إستطاع أن يبني ا'سدود ليخزن الماء بكميات كبيرة، ليتدفق الماء إلى الاسفل؟ ومن ثم ليلقي ريشات التربينات فيديرها، وهذه تدير المولدات لتنتج الكهرباء، إذن أخي القارئ: لولا الماء في هذا الإنتاج الكهربائي فبماذا كنا ندير التربينات للحصول على القوة الكهربائية التي تضئ المدن وتمد المصانع وغيرها، ولا ننسى أننا نستمد من الكهرباء سائر الطاقات، الم يمر عليك ليلة أو ساعات وأنت من غير تيار الكهرباء؟ ثم ألم تسمع أحيانا

[21] مجلة العربي، ص٣٣ العدد (١٣٢) السنة ١٩٦٩

[22] المصدر السابق ص٣٤.

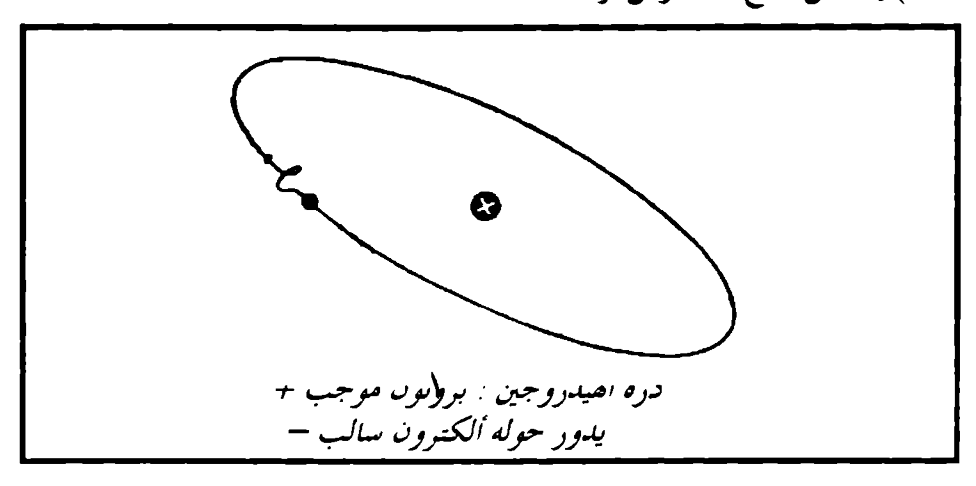
أن التيار الكهربائي قد ينقطع لمدة ساعات لإدخار الماء الذي قلّت كميته في سد من السدود ففي هذه الحالة هل تشعر بتأثير الظلام على نفسيتك؟ إذن أليس الماء يبعث الحياة في كـــل شئ؟ ويتيح لنا أن نستفيد منه للحصول على الطاقة الكهربائية، أليس الضوء المنـــير يحيـــي نفسياتنا عندما يعود إلينا ثانية؟ ولكن الذي لم يحرم من التيار الكهربائي ولم يمر بمحنة إنقطاع التيار الكهربائي لايحس بلذة عودته ثانية!

إذن أخي القارئ: أليس حقاً أن يقول تعالى:﴿ وَجَعَلْنَا مِنْ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾؟ بلى وربنا.

الماء الثقيل والقنبلة الهيدروجينية

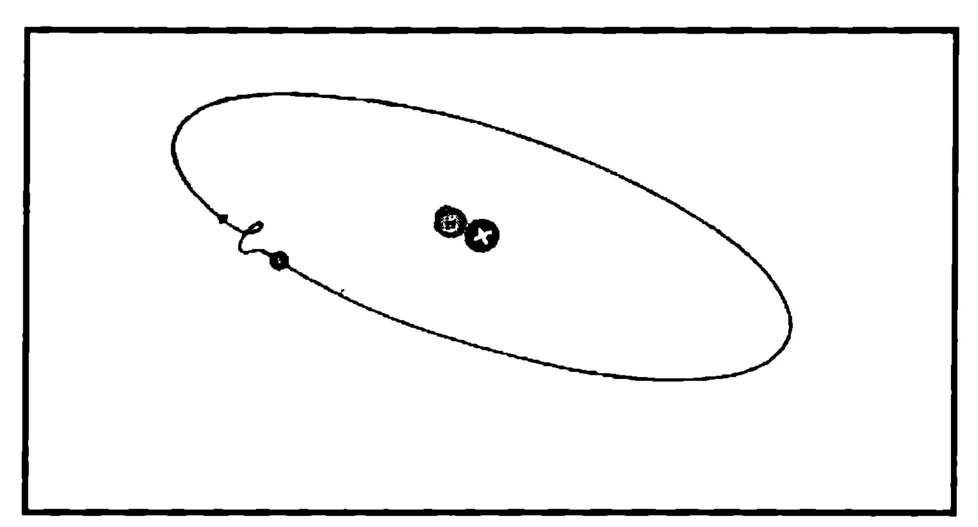
قبل تعريف الماء الثقيل علينا أن نوضح بعض المصطلحات كي يتسنى لنا فهم المـــاء الثقيل، فمن هذه المصطلحات:

ذرة الهيدروجين: إن ذرة الهيدروجين أخف العناصر جميعا وأبسطها تركيبا، فذراتهـــا تتكون من جسيم واحد يسمى بروتون (Proton) يدور حوله ألكترون واحـــد فقـــط، فالبروتون موجبة الشحنة (+) والألكترون سالبة الشـــحنة (−)، إذن فـــذرة الهيدروجـــين متعادلة من حيث الشحنة، ومما يجدر الإشارة إليه هو أن بعض هذه الألكترونات تدور حول النواة بسرعة فائقة تفوق الخيال حيث تقدر سرعتها بـــ(عشرين ألف ميل) في الثانية، أخـــي القارئ هذه الظاهرة تفوق تصور المرء (ربما يتصور البعض أنها قد تدور بســـرعة الثـــور في الساقية) إذن من صنع هذا؟ ومن أراد؟



دره اهيدروجين : بروتون موجب +
يدور حوله ألكترون سالب −

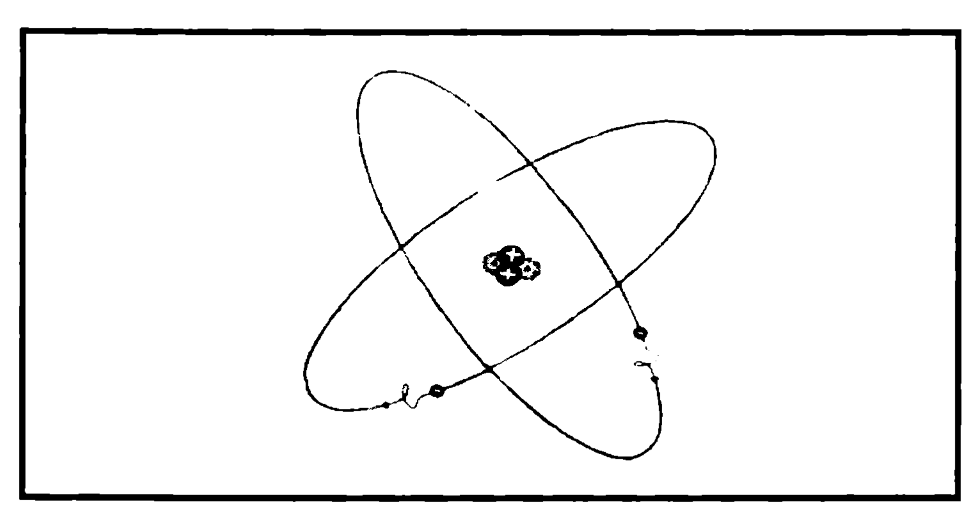
الهيدروجين الثقيل: بالإضافة إلى ذرة الهيدروجين السابقة الذكر، هناك ذرة هيدروجين أخرى تتألف من بروتون ونيوترون -وهذا جسيم عديم الشحنة- فلا هي موجبة ولا هي سالبة، وتزيد الذرة وزنا ولكن لاتؤثر في شحنتها، وبسبب زيادة وزن ذرة الهيدروجين الثقيل عن ذرة الهيدروجين الإعتيادي سميت الأولى ثقيلا، والشكل الآتي يبين تركيب ذرة الهيدروجين الثقيل:



ومما تجدر الإشارة إليه هو أن ذرة الهيدروجين الثقيل توجد في تركيب بعض جزيئات الماء حيثما وجد في الأرض أو في البحار والمحيطات وذلك بنسب قليلة، لكن مقدارها كلف جدا لعظم مقادير الماء. إذن فالماء الثقيل هو الماء الذي توجد في تركيبه هذه الذرة من الهيدروجين الثقيل، وكلنا نشرب منه ولا يخطر ببالنا شئ من هذه المعلومات، ويمكننا فصل الماء الثقيل من الماء الخفيف الأكثر بالطرق العلمية، والآن بعد التعرف على ذرة الهيدروجين والهيدروجين الثقيل علينا أن نتعرف على ذرة ثالثة ألا وهي: ذرة الهيليوم.

غاز الهيليوم: ذرات هذا الغاز أثقل من ذرات الهيدروجين، لأن نواها تحتوي على بروتونين ونيوترونين أي: (٢ بروتون، ٢ نيوترون).

إذن فذرة الهيليوم تمتلك شحنتين موجبتين داخل النواة مع شحنتين سالبتين خارج النواة وتسميان بالألكترون، عملهما الدوران حول النواة، كما هو واضح في الشكل أدناه:



إذن تتكون نواة الهيليوم، من حاصلْ إندماج نواتي الهيدروجين الثقيل، ومع الإندماج تخرج طاقة عظيمة، وكما في الشكل الآتي:



وتبين لنا أن الحصول على ذرة الهيدروجين الثقيل يكون من الما ءالثقيل الموجـــود في المياه بنسب ضئيلة، فلو أردنا أن نحول نواة الهيدروجين الثقيل -المحتوية على بروتون واحـد ونيوترون واحد- إلى نواة الهيليوم -ذات بروتونين ونيوترونين- فيحصل من نتيجة إندمـاج نواتين من الهيدروجين الثقيل طاقة هائلة، وذلك بتحريك ذرات الهيدروجين الثقيل بســرعة فائقة جدا ثم إصطدامها مع ذرة اخرى على نفس السرعة عنـــــد ذلـك تتكــون ذرة الهيليوم، ومن ثم تخرج هذه الطاقة المنتظرة.

ويمكنك أخي القارئ أن تسأل: كيف يتم تسريع ذرات الهيدروجين الثقيل بهذه القوة الهائلة؟

أقول: في هذه العملية نحتاج إلى درجة خيالية من الحرارة حيث تبلغ مقياسها إلى (١٠٠ مليون) درجة مئوية أو أكثر، وإذ بدأ إندماج ذرات الهيدروجين الثقيل أخرج هو من نفسه من الحرارة ما يغني من مجهودات العلماء كلها، إنه عندئذ يغذي نفسه بنفسه فيستمر الإندماج ويتسلسل.

فالقنبلة الهيدروجينية فيها هيدروجين ثقيل وبها زناد يجعلها تنفجر والزناد هو قنبلة ذرية صغيرة من اليورانيوم ، تنطلق أولا وتقوم برفع درجة حرارة الهيدروجين إلى بضع مئات من الملايين الدرجات.

وإذ يبدأ الهيدروجين الثقيل في الإندماج، فالإنفجار، لايقف إندماجه شئ، وذلك أنه ينتج باندماجه الحرارة التي يريدها ليستمر الإندماج ويكتمل، إذن أخي القارئ: من الهيدروجين الثقيل الموجود في الماء الثقيل نحصل على هذه التفاعلات المحيرة للعقول ونصنع القنبلة الهيدروجينية، والبلد الذي يملك هذا السلاح يحمي مواطنيه وثرواته من كيد الأعداء، إذن أنها سلاح فيه كل الحياة لأنه يحمي حياة ملايين الناس من الأعداء فنعما هي وإلا فإنها تدمر الحياة، وليس بالبعيد في المستقبل أن يستخدم في أمور يسعد الإنسان كإنتاج الطاقة الكهربائية منها مثلا.

أخي القارئ إعلم ان هذه العمليات والإندماج بين ذرات هذه الغازات إنما تحدث في شمسنا في أعالي السماء فتعطينا الشمس هذا النور والحرارة الهائلة، وكذلك تعطينا الطاقة التي بواسطتها تحصل عملية التركيب الضوئي في النباتات وتدوم حياة البشر والحيوانات بها، فلولا الشمس لما كانت الحياة ممكنة.

إذن فالقنبلة الهيدروجينية تقليد لما يجري في السماء.

وهناك أهمية كبيرة للماء في حياتنا الإقتصادية إذ أصبح الماء في كثير من الأحيان يستغل كسلاح سياسي بين دولتين متجاورتين أو أكثر، وكما جعل الله من الماء كل شئ

حيّ، كذلك جعل من القصاص حياة لأولي الألباب....)

إذن فإن الحياة الإقتصادية لأي بلد كان تعتمد على موارد المياه التي ذكرناها سابقا وكذلك تستفيد البلدان من الحيوانات المائية كالأسماك وما شابهها. إذن ألا يستحق الماء بعد هذا كله أن يصفه الخالق البارئ بأنه مصدر للحياة كما يقول عز من قائل: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾.

وانظر أخيرا ماذا يكمن في ذرة الهيدروجين الثقيل وربما تعتقد أنه يمكن أن تتصور الذرة وتصفها بأنها كرة تقريبا لإفهامنا، ولكن إعلم بأن الذرات شئ من الصغر بحيث لاتراها العين، ولا تراها المجاهر، من أي صنف كان حيث أن عالم الذرات لا تدركه العقول إلا تشبيها.

يبلغ قطر ذرة الأوكسجين نحو جزأين من عشرة ملايين جزء من المليمتر الواحد. يعني إننا لو صففنا هذه الذرات صفا واحدا، وصففنا منها خمسة ملايين ذرة وقسنا الصف لكان طوله مليمترا واحدا... هذا علما بأن ذرة الأوكسجين أثقل من ذرة الهيدروجين الثقيل باربع مرات ولكن عظمة الخالق يكمن في أن مثل هذه الذرات تلعب أدوارا في حياتنا لايتصورها العقل أبدا، وإنها حقائق عجيبة تحير العقول ولا ننسى أن الوقوف والحيرة أمام أسرار الكون أول العبادة، وأصلها. إذن أخي القارئ: مارأيك في الذين يرمون العلم بأنه مادة صرفة، لاروحانية فيها، أليسوا هم قوماً يجهلون ؟

❁ ❁ ❁

هدي الرسول ﷺ في الرياضة وتقليل الوزن

المقدمة:

من الضروري أن أبين للقارئ بعض المصطلحات الرياضية لكي يسهل عليه تصنيفة ومقارنته مع الرياضة التي حثنا عليها الرسول ﷺ.

من المهم جدا أن نفرق بين نوعين من التمارين:

الرياضة الأوكسيجينية[٢٣] مثل الركض لمسافة طويلة، فالشدة في هذا النوع تكون دون القصوى إذ في هذا النوع يهبط معامل التنفس أي نسبة ثاني أوكسيد الكربون في الزفير إلى الأوكسجين المستهلك خلال الركض لمسافة طويلة ففي هذا النوع من التمارين يحصل المرء على الطاقة نتيجة أكسدة الأحماض الدهنية الناتجة من تحلل الدهون وإستهلاكها، بعد نفاذ الكلوكوز المخزون، في هذه الحالة تقوم العضلة بأكسدة الأحماض الدهنية الحرة وكذلك تزيد هنا كمية الكيتونات في الدم والتي تنتج من التمثيل الغذائي للدهون في الكبد.

وتستخدم الكيتونات بدورها أيضا من قبل العضلات كمادة أولية بعد إلتقاطها من الدم، إذن بهذا يتبين لنا أن الشحوم تذوب في التمارين الأوكسجينية أكثر منها في التمارين اللاأوكسيجينية التي أوضحها لك فيما بعد إن شاء الله.

وإذا أردت المزيد من المعرفة في أنواع الرياضة التي تقع ضمن التمارين الأوكسجينية فعليك بالرجوع إلى كتاب (Understanding Health) طبع سنة ١٩٨٢ صفحة ٨٢. حيث يقول المؤلف: إن السباحة والمشي والركض وركوب الدراجة الهوائية والتزحلق على الجليد كلها تعد من التمارين الأوكسجينية ويصف السباحة بأنها تحسن القوة والمقاومة، ويقول أيضا أن التمارين الأوكسجينية تعمل على تقوية القلب والرئة وتنشط الدورة الدموية، ويجب أن نعلم أن في هذا النوع من التمارين الشدة دون القصوى.

---

[٢٣] Text Book of Biochemistry with clinical coorrelation, page 593, 1993, Prof. Thomas Delvin.

أما التمارين اللاأوكسجينية، أي: التمارين التي تكون فيها الحاجة للأوكسجين أثناء التمارين أكثر مما يتزود بها الإنسان، وخير مثال على هذا النوع من الرياضة هو الركض أو الجري السريع ورفع الأثقال حيث تكون الشدة في هذه الأنواع من التمارين الرياضية في أقصاها (أي أقصى درجة من الشدة). ففي هذا النوع من الرياضة يكون التعاون بين أعضاء الجسم الداخلية للإنسان قليلة جدا للإستجابة لهذا النوع من الرياضة لأن عضلات الإنسان تعتمد في هذه الحالة على مخزونات غير دهنية كـ(الكلايكوجين) و (الفوسفوكرياتين) فهنا يتم تمويل العضلة بالطاقة من مادة أدينوسين ثلاثي الفوسفات ويختصر بـ(ATP) فيعاد بناء المركب بالذات داخل العضلات على حساب مادة (الفوسفوكرياتين) وتكون الأوعية الدموية في العضلات في هذا النوع من التمارين اللاأوكسجينية في ضيق وكأن العضلة هنا تكون مفصولة عن باقي أعضاء الجسم من حيث الحصول على الطاقة.

والفرق بين التمارين الأوكسجينية والتمارين اللاأوكسجينية، هو أن التمارين الأوكسجينية أكثر إثارة للإهتمام. فالجسم عادة في حالته الغذائية الجيدة لايخزن مايكفيه من الكلوكوز والكلايكوجين، ليوفر الطاقة التي يحتاج إليها عند الركض لمسافات طويلة، وكما قلنا فإن معامل التنفس تهبط خلال الركض لمسافات طويلة وهذا يشير إلى التحويل المتدرج في إستعمال الأحماض الدهنية الحرة تدريجيا بنقصان خزائن الكلوكوز، وكما هو الحال في حالة الصوم، فالعضلة هنا تؤكسد الأحماض الدهنية مفضلا ذلك على الكلوكوز لأن الحوامض الدهنية تتوفر للتمثيل الغذائي.

إذن، فالتمارين الأوكسجينية تكون أكثر فائدة من التمارين اللاأوكسجينة من حيث التمثيل الغذائي.

المشي في أحاديث الرسول ﷺ

أما بالنسبة للمشي، فلقد حثنا رسول الله ﷺ على المشي حيث قال: (كل خطوة يخطوها أحدكم إلى الصلاة يكتب له بها حسنة ويمحى عنه بها سيئة)[٢٤]. وهذا يدل على أن السعي إلى المساجد رياضة فضلا عن الثواب ومحو الخطايا.

---

[٢٤] رواه الإمام أحمد عن أبي هريرة وقال الألباني: حديث صحيح (الجامع الصغير) ٤٥٢١.

أخي القارئ: أنظر إلى رحمة الخالق وعطف الرسول على المؤمنين! فائدة على فـائدة.. رياضة.. وأجر ومحو للسيئات، ما أعظم هذا الدين! أليس علينا أن نعاتب أنفسـنا عندمـا نكون مقصرين تجاه ديننا الحنيف ووصايا رسولنا الحبيب؟

أنظر: كأن الرسول ﷺ يقول لنا إذا خطوت فإن الله يعطيك أجرا قدره كذا وكـذا، إضافة إلى جعلك إنسانا قوي البدن، صحيح الجسم، فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله مـن المؤمن الضعيف، وفي كل خير كما قاله الرسول ﷺ...

سبحان الله! يحثنا الرسول ﷺ على المشي ويبشرنا بالأجر والثواب،ومع ذلك نمتنـع عن تنفيذه، بينما يقوم به غيرنا، وا أسفاه: فكأن الرسول ﷺ أمرهم بذلك ولم يأمرنا به، ألا فليعلم كل مسلم بأننا نأثم على عدم إمتثال أوامر الرسول ﷺ ووصاياه.

وإذا تصفحنا كتب السيرة يتبين لنا كيفية مشي الرسول ﷺ حيث يصفـه كتـاب السيرة بانه ﷺ عندما كان يمشي، كان يخطو إلى الأمام بقوة وكأنه يهبط قدمه من مكـان عال على الأرض، وهذا نصه: (إنه إذا مشى ﷺ تكفأ كأنما ينحط من صبب)[٢٥] تكفأ: يعني مشى إلى الأمام بقوة، وصبب معناه: مكان عال.

أخي القارئ: أنظر من جهة أخرى إلى ما كتب حول المشي القوي في كتاب: (Understanding Health) المؤلف من قبل علماء الغرب المختصين[٢٦]، إذ يقـول: إن التمارين الهوائية مثل المشي القوي أو النشط (Vigrous walking) يعمـل علـى تقوية القلب والرئة والدورة الدموية.

أخي القارئ: أنظر ثم تدبر فكأن ما فعله الرسول ﷺ في المشي يترجم أحـدث مـا كتب عن المشي في الطب الرياضي في العصر الحديث.. ثم دعني لأقارن مشي الرسـول ﷺ الذي ذكرته آنفا: إذ كان يرفع قدمه الشريف وينزلها كاملة على الأرض، أي كـان يمـس

[٢٥] الرحيق المختوم المؤلف من قبل العلامة صفي الرحمن المباركفوري، سنة ١٩٩٧، الصفحة: ٤٩٨، وكذلك كتاب الشمائل المحمدية: ٨-٣٢.
[٢٦] طبع ١٩٨٢، ص٨٣.

قدمه الأرض مسا كاملا إبتداء من العقب إلى الأصابع، مع ما كتبه البروفيسور الروسي المدعو (دمتري- دونسكوى) وهو من أبرز خبراء الميكانيكا الحياتية في الإتحاد السوفيتي حيث يقول[٢٧]:

(إن طريقة المشي الخاطئة تسبب لنا مختلف أمراض العمود الفقري والغضاريف، فالبعض عندما يمشون يضربون كعوب أحذيتهم بالأرض فينتج عن ذلك صدمات تنتقل من خلال العمود الفقري إلى الرأس، مما تؤدي هذه الصدمات بمرور الزمن إلى إنزلاق الوسائد الواقعة بين الفقرات وضغطها على الأعصاب، إضافة إلى توتر الأنسجة الرابطة للقدم....

فحتى تتم للمرء الفائدة الصحية من المشي وكي يحافظ على بنية جسمه سليمة وتجنبه من أمراض الهيكل العظمي والمفاصل، عليه أن ينتبه بإستمرار إلى طريقة مشيه فيبدأ بحركة قوية من عضلات الحوض والفخذ كي تمس القدم الأرض مساً كاملا إبتداءا من العقب إلى الأصابع فيتم حينئذ إمتصاص الصدمات الناتجةعن إرتطامها بالأرض.

وكذلك يجب على المرء أن يحافظ على جسمه في وضعه الصحيح بحيث يكون العمود الفقري منتصبا.. على زاوية قائمة، والبطن مشدودة إلى الداخل والرأس مرفوعا).

فانظر إلى مشية الرسول كيف وصفت في كتب السيرة حيث كان يمشي إلى الأمام بقوة وكأنه يضع قدمه من مكان عال على الأرض، فإذا رفع المرء قدمه إلى الأعلى فلا مناص من أن ذلك يؤدي إلى حركة قوية من عضلات الحوض والفخذ.

إذن يا أخي: ماذا بعد كل هذه التوضيحات؟ هل يمكن أن تصدر هذه الأمور التي تتماشى مع العلم جنبا إلى جنب في عصر التقدم والتكنولوجيا من رجل أمي عشوائيا، وعن طريق الصدفة؟ كلا! إنه رسول يوحي إليه رب السموات والأرض، فهو لاينطق عن الهوى، ولا يعمل شيئا ولا يتحرك إلا بإرشاد من رب العزة جل جلاله.

إذن أليس علينا جميعا أن ندع الشكوك حول هذا الدين؟ لأن مبلغه هو نبي مبعوث من عند الله لا جدال فيه.

---

[٢٧] الجديد في العلوم عن Sputnik والتكنولوجيا ١٩٨٨، العدد (١) ص٣٦،٣٧.

فلنعد إلى فائدة أخرى للمشي، يذكرها الدكتور (حسان شمي باشا) حيث يقول: (فالقيام بتمارين رياضية منتظمة يفيدك جدا في علاج الإمساك)[28]. أنظر فالمشي يفيدك في تحريض نشاط القولون والتخلص من الإمساك! فهل من مزيد؟

نعم هناك فائدة أخرى وهي أن الرياضة تزيل الكآبة أيضا، لأن الفرد ذا النشاط الرياضي له مقاومة عالية للكآبة هذا ما ذكره كتاب: (The Olympic book of sport medicine) المؤلف من قبل: (A. Dirix, H. G. kunttgen and k. Tittel) المطبوع سنة ١٩٨٨ صفحة ٣٥١.

إذن .. هذه هي فوائد ما حثنا عليه رسول الله ﷺ، وقد لا أبالغ إن قلت إنك يا رسول الله كأنك تعيش معنا وستعيش مع أحفادنا ومع العالم إلى يوم القيامة.

الرماية وحديث الرسول ﷺ

إن الرمي الذي ذكره الرسول ﷺ يعمل على تقوية الذراعين وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا النوع من الرياضة يحتاج إلى تركيز ذهني عال، وربما يتعجب المرء من ذكر النبي ﷺ للرمي فإذا دققنا في الرمي نرى انه يقوي عضلات اليدين والسواعد وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا النوع من الرياضة يحتاج إلى تركيز ذهني عال على الهدف مما يُعَلِّمُ الفرد أن يكون دقيقا ومركزا على الهدف وهذه الدقة والتركيز لا تذهبان سدى بل تجعلان صاحبهما يكون دقيقا في كل أمور حياته بحيث أنه إذا أنجز عملا ما في أمور الدنيا سينجزه بدقة فائقة، أليس هذه الرياضة تربية فكرية ؟ فالمرء عندما يبحث في أمور الحياة في كل المجالات سواء كان أستاذا جامعيا أو غيره سيكون دقيقا ويركز في لُبِّ إختصاصه بشكل لايرضى بالتعاليل السطحية، فالصانع سيركز في صنعه، والطبيب يركزفي مهنته ويدقق في فحصه. ألخ من الأعمال، فإذا لم

---

[28] كيف تتخلص من الإمساك. ص٢٨.

تكن أخي ممن يهوي هذه الرياضة فإن هذه الرياضة دخلت الألعاب الأولمبية وتعد من الألعاب الرياضية الممتعة لكثير من الناس.. سبحان الله تدخل الرماية التي أوصى بها الرسول ﷺ في الألعاب الأولمبية. إذن فإن هذه الرياضة هي تربية ورياضة وتسلية.. أنظر: هذا هو الرسول ﷺ أوصانا بانواع الرياضة وعلينا تطبيقها.

فكل ما أمرنا رسولنا هو لغرض أن نعيش عيشة صحيحة أقوياء الجسم.. أقوياء العقول، دقيقين في العمل مركزين في أمور دنيانا.

ركوب الخيل وحديث الرسول ﷺ

روى إبن ماجة في سننه -كتاب الجهاد- عن عقبة بن عامر الجهيمي (رضي الله تعالى عنه) قال: قال رسول الله ﷺ:

(إرموا واركبوا، أن ترموا أحب إلي من أن تركبوا، وكل ما يلهو به المرءُ المسلمُ باطل إلا رميه بِقَوسِهِ.. وتأديبهُ فَرَسَهُ.. وملاعَبَتُهُ إمرأتَهُ.. فإنهنَّ من الحق) رواه أهل السنن بسند صحيح.

كان الرسول ﷺ يسابق بين الخيل ، وكان يسابق على ناقته العضباء، فكم منا في الشرق لايميل ولا يتمنى إلى هذا النوع من الرياضة، فإن هذه الرياضة دخلت بشتى أنواعها في الأولمبياد، وإنها تبث القوة والخفة في جسم الإنسان وفضلا عن ذلك فإنه تنفيذ لأمره ﷺ.

تقع أكثر أنواع الرياضة التي امر بها رسولنا ﷺ ضمن التمارين الأوكسجينية المصاحبة لـ(شدة دون القصوى)، وكما ذكرنا فإن التمارين الأوكسجينية تؤدي إلى تحلل الدهن الزائد في الجسم والحفاظ على وزن طبيعي. ولا يعني ذلك أن التمارين اللاأوكسجينية غير مفيدة فإنها أيضا تقوي العضلات، فالركض السريع أو الجري لمسافة قصيرة قد أقره الرسول ﷺ حيث يذكر عن عائشة (رضي الله عنها) أنها قالت: (سابقني رسول الله ﷺ فسبقته، ثم سابقني فسبقني فقال هذه بتلك) رواه ابو داود بسند صالح ،

وقد صارع رسول الله ﷺ رجلا يدعى (ركانة) وهو رجل معروف بالقوة والشدة فصرعه رسول الله ﷺ ثلاث مرات. أنظر أخي: وكأنه ﷺ يعيش في عصرنا هذا، فإن ركوب الخيل وسباقاته أصبحت من أنواع الرياضة الآن في الغرب.

الرياضة وتقليل الوزن

عن جعدة (رضي الله عنه) أن النبي ﷺ رأى رجلا عظيم البطن، فقال باصبعه: (لو كان هذا في غير هذا لكان خيرا لك)[29]. أي لو كانت هذه الضخامة في العقل والإيمان لكان أفضل من ضخامة بلا فائدة، أنظر أخي أن كبر حجم البطن دليل على تراكم الشحوم وكثرها في الجسم والتي تسبب أمراضا كثيرة مثل زيادة كولسترول الدم والكليسريدات الثلاثية، كما أن السمنة المفرطة قد تعرض صاحبها إلى الإصابة بالسكر وغيره من الأمراض العصرية، أنظر سبحان الله وكأن الرسول ﷺ يعيش معنا الآن ويوصينا بتقليل الوزن لكي يبعدنا عن الإصابة بالأمراض.

إذن أخي القارئ: لاتخالفني أبداً إذا قلت إن الحديث السالف الذكر من قبل سيد الكائنات حول صاحب البطن العظيم إشارة منه ﷺ لأن يتخلص صاحبه من وزنه الزائد، وهذا ممكن لأنه لو لم يكن ذلك ممكنا لما أمره الرسول ﷺ بذلك، وتنفيذ تلك الأوامر سيجعل صاحبه مالك جسم سليم وكما هو معروف فالعقل السليم في الجسم السليم، وكما يقال إذا زاد العقل زاد الإيمان.

ثم أنظر أخي القارئ: أن رسولنا لايريد أن يكون منظر أجسامنا منظراً مشوها سمينا، عظيم البطن، يُعَلِّمنا أن نأكل ولا نفرط في الأكل لكي لانسمن، ويحثنا على أنواع الرياضة ليحافظ على صحتنا إضافة إلى أننا سنؤجر على تنفيذ أوامره، إذن فإنها رياضة وتسلية

[29] رواه إبن أبي الدنيا والطبراني بإسـ[illegible]

وأجر، ويقول صاحب كتاب الحقائق الطبية في الإسلام الدكتور الجراح عبدالرزاق الكيلاني في الصفحة ١٧٦:

(وما يتناوله المرء زيادة عن ذلك يكون عِبْئاً على جسمه، ومَضيَعَةً لماله، لأنه إما أنْ يَطْرَحَهُ الجسم مع الفضلات، فَيُتْعِبُ القلبَ والكبدَ والكلى والرئتين في طرحه، وإما أن يتراكم بشكل دهون تحت الجلد، وحول الأمعاء، وفي العضلات، وحول الأوعية الدموية، فتتصلب الأوعية، وتشيخ الأعضاء، ويزداد وزن الجسم فيشكل عبئا إضافيا على القلب؛ لأن كل ١ كلغ يزيد عن الوزن المثالي للجسد –يزيد معه طول الأوعية الدموية في الجسم ثلاثة كيلومترات– على القلب أن يضخ الدم فيها، وبينما هو مصمم ليخدم ٦٠ أو ٧٠ كلغ، إذا به مضطر لخدمة ٩٠ أو ١٠٠ كلغ، فيصاب بالإرهاق، ثم بالإفلاس باكرا).

لذلك كان النبي ﷺ يقول: (أللهم اجعل رزق آل محمدٍ قوتاً، وفي رواية كفافاً) رواه الشيخان.

وكان عمربن الخطاب (رضي الله تعالى عنه) يقول: (إياكم والبطنة في الطعام والشراب، فإنها مفسدة للجسم، مورثةٌ للسقم، مكسَلَةٌ عن الصلاة؛ وعليكم بالقَصْدِ فيهما، فإنه أصلح للجسد، وأبعد عن السَّرَفِ، وإن الله (تعالى) لَيُبْغِضُ الحَبْرَ السمين، وإن الرجل لن يهلك حتى يؤثر شهوته على دينه) رواه أبو نعيم في الحلية (كنز العمال ٤٧/٨).

ولذلك شرع الصيام شهراً في السنة، واستُحِبَّ صيام الإثنين والخميس، وأيام الثلث عشر والرابع عشر والخامس عشر: (الأيام البيض) من كل شهر، لِطَرْحِ الفضلات، وإعادة وزن الجسم إلى حَدِّه المثالي.

روى مسلم في صحيحه –كتاب فضائل الصحابة– عن عمران بن الحصين (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال:

– (إن خيركم قرني، ثم الذين يَلونَهُمْ، ثم يكونُ بعدَهُم قومٌ يشهدون ولايُسْتَشْهَدون، ويخونون ولا يُتَمنُونَ، ويُنْذِرون ولا يوفون، ويظهر فيهم السِّمن).

- ولا يتمنون: وفي بعض النسخ يُؤْتَمَنُون، ومعناه يخونون خيانة ظاهرة بحيث لايبقى معها أمانة.

وروى البخاري في كتاب الشهادات، عن عمران بن الحصين (رضي الله تعالى عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: (خيركم قرني، ثم الذين يلونهم، ثم الذين يلونهم، قال عمران: لا أدري أذكر النبي ﷺ بعدُ قرنين أو ثلاثة؟ قال النبي ﷺ: (إنَّ بَعْدَكُم قوماً يخونون ولا يؤتمنون، وَيَشْهَدونَ ولا يُسْتَشْهَدون، وينذرون ولا يوفون، ويظهر فيهم السِّمَن).

ما يهمنا -هنا- من هذا الحديث، هو فقرة: (ويظهر فيهم السِّمَن) إذن فالنبي ﷺ هو ضد السِّمَن، ويقول إنه يظهر في قرون السوء، ملازما لصفات الخيانة، وشهادة الزور، وعدم الوفاء بالعهود، وهذه كلها من صفات المنافقين والعياذ بالله تعالى ولا بِدْعَ في ذلك، فالسِّمَنُ دليلُ الشَّرَهِ والنَّهَم وحُبِّ الدنيا، وقد قال سيدنا عمر بن الخطاب (رضي الله تعالى عنه): (وإن الله تعالى ليُبغضُ الحَبْرَ السمين) وقالت السيدة عائشة (رضي الله تعالى عنها): (إن أول بلاء أصاب الأمة بعد فقد نبيها ظهور السِّمَن فيهم).

إذن أنظر أخي: كيف أن للسمنة دورا في تغيير صفات الإنسان، وهذا قول من لا ينطق عن الهوى.

فالإنسان بحاجة إلى مقدار معين من الغذاء -وحسب جهده- ومازاد عن ذلك فيعتبره العلم والطب زيادة، فضلا عن أنه من الناحية الإقتصادية يعدّ تبذيرا لأن الزائد بلا شك يتراكم في الجسم بشكل الدهون، أو يلفظ خارجا. ورُبَّ من قائل يقول: كيف أحافظ على وزني ؟ فهناك جداول خاصة للوزن المثالي وهناك قاعدة عامة وهي: أن يقيس المرء طوله بالسنتيمترات ويطرح من هذا العدد ١٠٠ فيكون الباقي الوزن المثالي بالكيلوغرامات ، فإذا كان طولك ١٨٠سم، فوزنك المثالي هو ١٨٠-١٠٠=٨٠كغم، فالحفاظ على هذا الوزن يقيك من شر السمنة.

ربما يسأل المرء ويقول: ماذا بالنسبة للفرد الذي يرجع سمنه إلى حالة وراثية لامناص منها؟ أخي لاعتب على هذا الفرد وتعتبر هذه الحالة شاذة، ولا ينطبق عليه حتماً ما قاله

سيدنا عمر بن الخطاب: (إن الله تعالى ليبغض الحبر السمين)، وخاصة إذا اخفقت لديه كل المحاولات لخفض وزنه، كإستخدمه للأدوية، ومزاولة الرياضة أو تقليل الغذاء. أخي القارئ: أليس من الغرابة والعجب أن يتحدث هذا النبي ﷺ قبل أربعة عشر قرنا عن السمنة التي أصبحت اليوم حديث المجلات والإذاعات والصحف؟ أخي فكر جيدا إن (١٤) قرنا فترة لايتصورها العقل فإذا لم تكن ممن عمره فوق الستين، فاسألهم، فقبل (٥٠) عاما لم تكن تجد ثلاجة واحدة في أي بيت في العراق... وربما حتى في الخارج، ولم يكن التقدم العلمي بالغا تلك الدرجة من الرقي، وحتى في الطب فكانت عملية المعدة قبل ٤٠ عاما من العمليات الكبرى... إذن ما بالك قبل ١٠٠ عام و ٢٠٠ عام ثم قبل ألف وأربعمائة عام... وفي ذلك الحين تحدث رسولك المصطفى ﷺ عن السمنة التي هي كما قلنا حديث الساعة، نظرا لمساوئها الكثيرة.. وأوصانا بأنواع الرياضة لنتخلص من هذا الداء.

أما الإفراط في الأكل والشرب والإسراف فيهما فيؤديان كثيرا إلى السمنة، فنهانا عزوجل عنهما حيث قال: ﴿ يَابَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ الأعراف/٣١.

كما أنه يعتبر تبذيرا ويكون صاحبه من المبذرين الذين ينطبق عليهم قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴾ الإسراء/٢٧. فالإسلام يحب الإعتدال في كل أمور الحياة حتى في الرياضة، عليك ألف صلاة يا رسول الله إنك تجعلنا مقتصدين غير مبذّرينَ أصحّاءَ غير مرضى.

والآن آن الأوان لأذكُر حديث رسول الله ﷺ عندما قال: (أذيبوا طعامكم بذكر الله والصلاة، ولا تناموا عليه فتقسوا قلوبكم).[٣٠]

ربما المقصود في قوله ﷺ (فتقسوا قلوبكم) القسوة المعنوية والروحية... لكن الأطباء فسروه بقسوة الشرايين، أي تصلبها وهذا هو المرض الذي يؤدي إلى الذبحة الصدرية وهو تفسير علمي قريب إلى منطق الحديث وسياقه[٣١]....

[٣٠] رواه الطبراني في الأوسط، قال المنذري ورواته ثقات (الترغيب والترهيب ٢/٩).

[٣١] الفنجرى - ص٥٣.

سبحان الله يتحدث الرسول عن تصلب الشرايين! ... ولا ننسى أن الصلاة رياضة فيها القيام والقعود، والصلاة تساعد على الهضم بالإضافةإلى أنها رياضة روحية وعماد الدين وركن من أركان الإسلام.

ورب سائل يسأل هنا ويقول: عرفت أن الصلاة رياضة وإنها تذيب الطعام وتهضمه ولكن **ماذا عن ذكر الله وما دخله بهضم الطعام أو إذابته**، أقول: قل لي أخي: ماذا يحصل لك إذا ذكرت الله؟.. فالجواب: ليطمئن قلبي، ثم أقول لك: إذن ماذا يحصل لك إذا أكلت ولم تذكر الله؟ تقول حتما: تنشغل أفكاري بأمور الدنيا وأكثرها القلق...والخ، وما هو فعل تلك الأمور؟ لايخفى أن مشاغل الدنيا كثيرة وهيْ تؤدي إلى السمنة كثيرا فخلال العوامل النفسية يقبل المرء على الطعام بشراهة؛ ثم أتعلم إذا كنت ذاكرا لله فلن تأكل كثيرا، لأن الله قال لك: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا﴾ الأعراف/٣١، فإذا لم تسرف فيهما فإن جسمك سيحصل على الطاقة لإستهلاكها لأعماله اليومية من الطعام القليل الذي تأكله وربما من إذابة بعض الشحوم المخزونة في الجسم فلا تسمن حينئذ، إذن أأنت الآن معي؟ فإذا ذكرت الله لاتسمن لأنك تطبق أوامره ولا تأكل كثيرا ولا تسرف في الأكل والشرب، فالإسلام وحدة متكاملة لا يجوز ترك بعض تعاليمه والعمل بالأخرى. ثم أن التفكير في مشاغل الدنيا ومحدثاتها بغفلة عن الله يزيد القلق، ولا يخفى أن القلق والإنفعال سيؤديان إلى إفراز هورمون الأدرنالين، والأدرنالين يقلص الشرايين المحيطية وهذا بدروه يرفع ضغط الدم، كما يسرع من دقات القلب وقد لا تقف الحالة عن هذا الحد بل إذا زاد القلق والإنفعال وإستمرا (في غفلة عن ذكر الله الذي يطمئن به قلب المؤمن) سيؤديان إلى أمراض عصرية كثيرة. أخي القارئ أنسينا قوله تعالى: ﴿ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ الرعد/٢٨ ؟ . وكما قال تعالى أيضا: ﴿ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾ آل‌عمران/١٩١.

وهنا أمرنا الله جل وعلا أن نذكره مع إنشغالنا بأمور الدنيا أي حثنا على أن لانغفل عنه، إذن فإذا كان الله في قلوبنا فكيف نفعل.. وكيف تتوتر أعصابنا، ولا أبالغ إذا قلت أنه

يكمنُ في ذكر الله في إذابة الطعام (أي: هضمه) أسرارٌ وفوائد أخرى قد لا يكتشفها العلـــم إلى يوم القيامة، فإذا كان تأثير العصارات الهضمية كالأنزيمات، والعصـــارات البنكرياســـية وغيرها من المواد وهي جميعاً من صنع الله يهضم الطعام فكيف يكون تأثير ذكر خالق تلـــك الأنزيمات والعصارات على الطعام نفسه.. فهذا قول من لا ينطق عن الهوى. يارب شـــكرا على رحمتك فإننا مدينون لك. ولا أعتقد أن تطبيق ذكر الله مع تنفيذ أعمالك اليومية صعب لأنه نرى أنك كثيراً ما تتحدث مع صاحبك وتفكيرك في مكان آخر، أو تشتغل في حرفة أو عمل وتفكيرك في مكان آخر، فليكن أخي فكرك منشغلا بالله وأنت تعمل... ما أحلاهـــا. وليس هذا العمل بالمستحيل وإلا لما كلفنا الله به فانظر إلى قوله تعالى: ﴿ رِجَالٌ لاَ تُلْهِيـــهِمْ تِجَارَةٌ وَلاَ بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ﴾النور/٣٧.

ثم أنظر أخي القارئ: الكريم أن الرسول ﷺ لم يأمر بالرياضة العنيفـــة ولا رياضـــة الماراثون ولا رفع الأثقال، إنما أمرنا برياضة معتدلة لذيذة صحية منشطة للـــدورة الدمويـــة ومقوية للجسم في الوقت نفسه، فما اختاره الرسول من أنواع الرياضة قبـــل أكـــثر مـــن ١٤٠٠ عام إختاره أقدم الدول في العالم وأكثرها تقدما وحتى مواطنوا الدول الفقيرة تودهـــا إلا أنه لا توجد لدى دولهم الإمكانية ليزاولوا بعض أنواعها. ثم إن المؤمن الذي يتبع نهـــج رسوله يكفيه هذه الأنواع من الرياضة التي أمر بها الرسول ﷺ، لأن المؤمن الصحيح يجـــب أن يتبع نهج رسوله ولا يفرط في الأكل، فرياضتنا بقدر ما نأكل حيث روى الـــترمذي أن النبي ﷺ قال: (ما ملأ ابن آدم وعاء شرّاً من بطنه، بحسب ابن آدم لُقَيماتٌ يُقِمن صلبـــه، فإن كان لا بدّ فاعلا، فثلثٌ لطعامِهِ وثلث لشرابه وثلث لِنَفَسِهِ) وروى نحوه النسائي وابـــن حبان، والحاكم، وقال الترمذي: حديث حسن.

وروى البخاري، أن رجلا كان يأكل كثيرا.. فأَسلَمَ، فكان يأكل أكلاً قليلاً؛ فذكـــر ذلك لرسول الله ﷺ فقال: (إن المؤمن يأكل في مَعى واحدٍ، وإن الكافر يـــأكل في ســـبعة أمعاء) رواه مسلم (٢٥١٤) عن أبي موسى الأشعري.

يقول الدكتور عبدالرزاق الكيلاني في كتابه الحقائق الطبية في الإسلام (١٩٩٦) (كل

شئ في الدين الإسلامي له هدف يسعى إليه.. ووظيفة يعمل من أجلها، فالمسلم لا يتنـــاول الطعام من أجل الشعور بلذة الطعام.. وإنما من أجل حفظ صحته وقوته، لكي يســـتطيع أن يحيا ويعبد الله (سبحانه وتعالى) فهو ليس كالبهائم أو الكفار... يعيش ليأكل، وإنما هو يأكل ليعيش)؛ يقول سبحانه وتعالى: ﴿ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الأَنْعَامُ وَالنَّـــارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴾ محمد/١٢ ويقال لهم يوم القيامة: ﴿ أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَـــاتِكُمْ فِـــي حَيَـــاتِكُمْ الدُّنْيَـــا وَاسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَـا كُنْتُمْ تَفْسُقُونَ ﴾ الأحقاف/٢٠.

أخي القارئ ألم تسمع؟ حين تذهب إلى الطبيب وأنت تشكو مـــن أمـــراض كثـــيرة كالضغط والسكر والقلب.. وإلى آخره من الأمراض العصرية، فأول ما يقول لـــك كـــل قليلا: قلل من وزنك. أخي القارئ: لو كنتَ طَبَّقتَ تعاليم الإسلام لما أصابك كثير من هذه الأمراض العصرية فطبق نهج رسولك تفلح وتصح في الدنيا ولك الأجر في الآخرة، فالمســلم القوي خير من المسلم الضعيف.

إن أمر الرسول بتقليل الوزن هو ما يوصي به جميع الأطباء في هذا العصر.. إذن أنظر هذا هو ما قاله الرسول لنا قبل أكثر من ١٤٠٠ عام، فإنه ﷺ بهذه التوصيـــة يحـــل لنـــا المشاكل الناجمة عن السمنة... سبحان الله وكأنه يعيش مع هذا العالم في عصرنا الحاضر وإلى يوم القيامة. وفي هذا المجال أود أن أذكر مقالا بعنوان (الوزن الزائد.... من أسباب العقـــم أيضا) وقد نشر في مجلة سيدتي **Sayidaty** بعددها ٧١٩ سنة ١٩٩٤في بريطانيا، يتحدث فيه الطبيب الدكتور عبدالرحيم حالوب (الإستشاري في النسائية والعقم بمستشفى بـلزلدون وهارلي ستريت بلندن وقد أختير أن يكون (طبيب بريطانيا) لعام ١٩٩١، حيـــث يشـــرح العلاقة الدقيقة بين السمنة الشديدة والعقم ويصرح بأن السمنة المفرطة قد تســـبب العقـــم للمرأة والرجل.. ولكي تطمئن أكثر فأعطيك عنوان كتاب علمي حديث منشـــور ســـنة ١٩٩٤ يذكر فيه أن السمنة أو الوزن الزائد سبب من أسباب العقم، والكتاب بعنوان:

Clinical Gynecology Endocrinology fertility لمؤلفيه

Leon speroff, Robert H. Glass, Nathan G. Kase الصفحة ٤٦٢.

أما نص المقالة حول (الوزن الزائد.. من أسباب العقم أيضا) فقمت بإستنساخها في صفحة ٧٢ في موضوع -ملف العقم- وهو:

(الوزن الزائد ليس فقط مشكلة جمالية بالنسبة للمرأة، ولا مشكلة صحية عامة تؤثر على مجمل لياقة وكفاءة الجسم، بل هو واحد من أسباب العقم في أحيان كثيرة.

نعم هناك نساء بدينات وحوامل في نفس الوقت. لكن هناك خطر اسقاط بنسبة معينة نتيجة إرتفاع الهرمون الذكري في جسم المرأة البدينة.

-الوزن والعقم-

يشرح الدكتور عبدالرحيم حالوب إستشاري النسائية العلاقة الدقيقة بين السمنة الشديدة والعقم قائلا:

- إن النساء اللواتي يزيد وزنهن بنسبة ٢٠ بالمائة عن الوزن المثالي تكون عادة لديهن إضطرابات في التبويض.

هذا لايعني أنه ليس لديهن دورة شهرية ونزيف، لأن النزيف الشهري لايدل على وجود بويضة.

فالدورة الشهرية تتحكم فيها الغدة النخامية أي ان الدورة والنزف الشهري من بطانة الرحم يحدث بسبب الهرمونات وليس بسبب نزول البويضة. والبويضة ممكن أن لا تخرج من المبيض وتموت في داخله. ولكن هذا لا يمنع من النزيف الشهري الذي يحدث بسبب إفرازات الغدة النخامية.

وللتعرف على المرأة التي يكون لديها نزيف شهري وليس تبويضا، فإنها:

- لايحدث لديها حمل.
- لاتظهر لديها تلك الإفرازات الشفافة التي تصاحب نزول البويضة في فترة التبويض.
- لا تشعر بتلك الآلام في أسفل البطن، وهي من علامات فترة التبويض.

-الشحم والهرمونات-

ونعود إلى العلاقة بين السمنة الشديدة والعقم، فيقول الدكتور حالوب بأن جسم
ـرأة البدينة تكون فيه نسبة الهرمونات الذكرية عالية لأن الهرمونات الأنثوية-الأستروجين-
ـهب إلى الشحم الذي يخزنه الجسم تحت الجلد. وهذا الشحم يسبب تحويل الهرمون
ـسائي إلى ذكري.

وعندما يرتفع الهرمون الذكري في جسم المرأة فإن ذلك سيؤثر على عمل المبيض
فيضطرب التبويض ويحدث العقم.

-العلاج-

ويؤكد الدكتور حالوب على كلامه بالقول:

- أن المرأة البدينة عندما تخفض وزنها سرعان ما يعود المبيض لديها إلى التبويض.
حتى دون حاجة إلى منشطات المبيض. وما تقدم من كلام لا يمنع أن تكون هناك نساء
ـدينات وغير عقيمات، فليس بالضرورة أن تكون كل إمرأة بدينة جدا، عقيمة.

هل تؤثر السمنة على الجنين؟

ويوضح الدكتور حالوب بأن هناك إحتمالات للإسقاط بسبب إرتفاع الهرمون
ـذكري. ويؤكد في النهاية أيضا على أنه حتى الرجل إذا أرتفع وزنه فيستعرض للعقم
ـسبب إضطراب عمل الغدة النخامية).

والآن دعني أعلق على بعض عبارات ما كتب في المجلة السابقة التي يقول فيها
ـطبيب: (السمنة الشديدة قد تسبب العقم للمرأة وللرجل. حالما تخفض المرأة البدينة وزنها
تنتهي حالة العقم لديها ويعود التبويض طبيعيا من غير الحاجة إلى المنشطات).

أخي دقق في العبارات الآنف الذكر للدكتور عبدالرحيم حالوب، ألا يعد ما قاله
مفهوما لمضمون حديث الرسول عندما أمرنا رجالا ونساء بتقليل الوزن الزائد، فالرسول
عندما أشار إلى بطن الرجل فإن ذلك لايشمل الرجال فقط بل النساء أيضا.. وأنا الآن
أنادي سيدي رسول الله ﷺ وأقول: لماذا نقلل وزننا يا رسول الله؟ لكي لا نصاب بالعقم؟

لكي يزداد نسل أمتك.. لكي نستغني عن المنشطات.. والله يا حبيب الله إنك لاتنطق عن الهوى، والغريب هنا أنه حتى إذا زاد الرجل وزنه كثيرا عن الحد الطبيعي، فسيتعرض للعقم بسبب إضطراب عمل الغدة النخامية.. أنظر إلى أحاديث نبي الرحمة وكأنها مغلفة ومكيسة بأغلفة كثيرة فكلما تقدم العلم كلما كشف غلاف من تلك الأغلفة، وأن التدقيق في الأحاديث النبوية جعلني ويجعل أمثالي في الإختصاصات المختلفة مُلْجأ إلى آخر الأبحاث المنشورة في العلوم المختلفة وأحدثها. ولنسأل: هل هناك المزيد من فوائد الرياضة وتقليل الوزن التي ذكرها رسولنا ﷺ؟.. نعم فالدكتور علي كبة، وهو إستشاري النسائية والتوليد يتحدث في المجلة السالفة الذكر وفي صفحة رقم مئة حول حالة شاذة تسبب العقم وهي مرض (بطانة الرحم المهاجرة) أو تسرب نسيج بطانة الرحم إلى مناطق أخرى والتي تعد أيضا من أسباب العقم وهي حالة شاذة، ويقول هذا **Endometriosis** الطبيب عنها: لكن النساء الرياضيات أقل تعرضا لهذا المرض أي (بطانة الرحم المهاجرة) بالنظر لإنخفاض نسبة الأستروجين (هورمون أنثوي) في أجسامهن؛ إذن ماذا نريد من رسولنا فالرياضة التي أمرنا بها تحل هذه المشكلة أيضا. أخي القارئ: أليس من العجب أن يتحدث رجل أمي قبل أكثر من ١٤٠٠ عام عن أمور وتوصيات يحل لنا أصعب مشاكلنا؟!.. سيدي يا رسول الله: إنك والله تحل لنا مشاكل
لاتعد ولا تحصى.

وأعتقد شخصيا بأنه من الواجب على دولنا أن تكثر من المسابح للرجال والنساء في حدود الشرع وحتى في الشتاء إذ يمكن أن تبنى المسابح في قاعات مغلقة مكيفة.... أليس ذلك كلها تنفيذ لما أمرنا به الرسول ﷺ؟ ألم يأمرنا بالسباحة التي سوف أذكر أحاديثه حولها فيما بعد؟.. إذن هل ديننا دين رجعي أم تقدمي؟ هذا علما بأن الرسول ﷺ لايقصد بتقليل الوزن الوصول إلى النحول المفرط لأن من قواعد ديننا الأخذ بأواسط الأمور، فالنحول المفرط سئ لكلا الجنسين حيث تذكر مجلة العلوم الأمريكية (**Scientific American**) بعددها (٤) المجلد (٥) الصفحة ٢٦ سنة ١٩٨٨ ... ـوع بعنوان البدانة بقلم ر. إ.

فريش يقول فيه: لقد ركزت أبحاثي على الأنثى، ولكن سوء التغذية وفقدان الوزن يؤثـــران أيضا في قدرة الذكر على الإنجاب. ويؤكد أيضا ان فقدان الوزن المستمر يؤدي إلى نقص في سائل البروستات، وعندئذ تقل حركة المني وعمره وينخفض إنتاج المني عندما يزن الرجـــل حوالي ٢٥٪ أقل من وزنه الطبيعي بالنسبة للطول. وعند إسترجاع الوزن يستعيد الرجـــل نشاطه.

ويسبب النحول المفرط حسب الدراسات الحديثة إلى إضطرابات حيضية في المرأة تنشأ من النشاط غيرالطبيعي لغدة الوطاء وهو ذلك الجزء من المخ الذي ينظم التناسل والمدخول الغذائي ووظائف أساسية أخرى، إذن يُقْصَدُ بخفض الوزن: تقليله إلى الحد الطبيعي أو المثالي، فالإسلام مصيبٌ عندما أمر بالإعتدال في كل الأمور، فخير الأمور أواسطها وكمـــا قـــال تعَالى: ﴿ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ﴾ البقرة/١٤٣، فانظر عزيزي القـــارئ إلى أن صـــاحب البطن العظيم الذي أشار إليه الرسول يدل على زيادة وزن صاحبه عن الحد الطبيعـــي وإلى حد الإفراط، فإزالة هذه الزيادة تجعل صاحبها يعيش طبيعيا وبعيدا عن كل الأمراض الـــتي شرحناها سابقا. إذن فبالرياضة التي أوصانا به رسولنا ﷺ كالسباحة، وركـــوب الخيـــل، والرماية والمشي لانصل إلى النحول المفرط، بل نصل إلى وزن طبيعي حتمـــا لأن الإســـلام أوصى بالإعتدال في كل الأمور، كما أسلفنا، هذا ولم يوصِ الرسول ﷺ بأنواع من الرياضة التي يذكرها المختصون بأنها تسبب مشاكل لاتحمد عقباها كرياضة الماراثون، فلو كان قـــد أوصانا بذلك لكان يتعارض مع ماجاء به العلم الحديث، ولإثبات ذلك إقرأ أخي القارئ: ما كتبه الطبيب المختص السالف ذكره في مجلة العلوم الأمريكيـــة في العـــدد ٤ المجلـــد (٥) ١٩٨٨ الصفحة ٢٦، وهذه المجلة عالمية لها مستوىً مرموق مســـتندة إلى أبحـــاث علميـــة وتترجم عادة إلى اللغة العربية في الكويت من قبل المختصين وهو يقول:

(أوضحت الدراسات الحديثة التي أجريت على عدائي الماراثون من الرجال وغـــيرهم من الرياضيين النحاف ذوي المرتبة الرفيعة أن لدى كثير من الرياضيين الذكـــور كمـــا في الإناث خللا وظيفيا في الوطاء ذلك أن وطاء كثير منهم يفرز كمية قليلة جدا من الهرمـــون

المطلق للكونادوتروبين، أو يطلقه بشكل غير طبيعي، مما يؤدي إلى إنخفاض مستويات التستوستيرون (هرمون الذكر) إلى مادون المستوى الطبيعي، ولا يعرف بعد ما إذا كان هناك نقص في الخصوبة عند هؤلاء الرياضيين).

وأما بالنسبة للفتيات أو النساء المفتولات العضلات (الممارسات لرياضة الكمال الجسماني)، فلا حاجة لأعلق على ذلك، ويكفيني أن اضع لك نسخة طبق الأصل حول هذه الفقرة بالنسبة لممارسات رياضة كمال الأجسام وهي من مجلة العلوم الأمريكية العدد (٤) المجلد (٥) في تشرين الأول ١٩٨٨ الصفحة ٢٤:

(يحوي جسم المرأة المفتولة العضلات(الممارسة لرياضة كمال الأجسام) كمية أقل من الدهن وكمية أكبر من العضلات بالمقارنة مع المرأة العادية ذات نفس الوزن، وهذه المرأة الشابة تتوقف عادة عن الحيض عندما تكون في قمة إستعدادها للمنافسة. وقد أظهرت القياسات أن مستويات الأستروجين والهرمون المنبه للجريب FSHوكذلك الهرمون الملوتن LH تنخفض أيضا عند هذه الشابة في أثناء تلك الفترة، وهو أمر متوقع من تركيب جسمها الفقير في الدهن، ومع أن النساء الرياضيات اللواتي يتدربن تدريبات عنيفة لا تنمو عضلاتهن كممارسات رياضة الكمال الجسماني إلا أن طمثهن قد ينقطع أيضا نتيجة نمو العضلات ونقص الدهن في أجسامهن).

أما بالنسبة لممارسي رفع الأثقال: فيذكر كتاب الطب الباطني Internal Medicine الصفحة ١٤٨٣ سنة ١٩٨٥: أن التمارين التي توجد فيها الدفع أو الجر سيرفع من الضغط الشرياني Artrial pressure لذا فيجب على المرضى المصابين بضغط الدم العالي أن يتجنبوا هذه الأنواع من الرياضة التي تؤذيهم، إذن فالحمد لله الذي ألهم نبيه ليوصينا بأنواع من الرياضة التي لا عنف فيها ولا خطورة، بل إنها أنواع من الرياضة المعتدلة واللذيذة يتلذذها صاحبها عندما يمارسها ويقع تصنيفها في كثير من الأحيان ضمن التمارين الأوكسجينية التي تكون أكثر جلبا للإهتمام وأفيد من الوجهة الأيضية كما ذكرنا ذلك في مقدمة هذا الموضوع. ولا ننسى أيضا أن للسمنة تبعات تؤدي إلى تقليل مستقبلات

الأنسولين على الأنسجة وهذا يؤدي إلى عدم نقل سكر الكلوكوز لخلايا الجسم مما يؤدي إلى التعرض للإصابة بمرض السكر، فمن كان يعلم شيئا عن هذه الأمور قبل أكثر من ١٤٠٠عام حتى ينهي عن السمنة.

أخي: ما علينا إلا أن نتباهى بهذا الرسول العظيم الذي أوصانا بأنواع من الرياضة لكي يقينا من كثير من الأمراض العصرية وغيرها.

أخي القارئ الكريم: ان ذكري لمساوئ بعض أنواع الرياضة ككمال الأجسام للنساء والماراثون، ورفع الأثقال للمصابين بإرتفاع ضغط الدم لايعني إنني أنتقص من تلك الأنواع من الرياضة لاسيما أنها هواية كثير من الناس، لكن ما ذكرته أمور علمية علي أن أذكرها مستندا إلى أبحاث علمية أصيلة.

السباحة وحديث الرسول ﷺ

عن جابر بن عبدالله ان رسول الله ﷺ قال: (كل شئ ليس من ذكر الله لهو ولعب، إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل إمرأته، وتأديبه فرسه، ومشي الرجل بين الغرضين، وتعليم السباحة)[٣٢]. قبل الخوض في هذا الموضوع أود أن أقول: الغريب هو أنه ﷺ أوصانا بأنواع من الرياضة التي تصلح لكل الأعمار، لليافع وللرجل البالغ، وللعجوز، والنساء وحتى الشيوخ. وهل هناك من يكره أن يسبح، أم أن السباحة مناسبة جدا لكل الأعمار وممتعة للجميع؛ وقد قرأت في مجلة ألمانية (مع الأسف لا أذكر إسمها).. أن السباحة تجعل الأطفال أذكياء أكثر من غيرهم.. إبحثوا يا علماء ماشئتم.. فإنكم والله ستجدون يوما بعد يوم عظمة هذا الدين. فهذا حديث الرسول الكريم قبل أكثر من ١٤٠٠ عام. هذا وتعد السباحة من التمارين الأوكسجينية كما ذكر ذلك في كتاب **Understanding health** المؤلف سنة ١٩٨٢ الصفحة ٨٢، حيث يقول مؤلفه أن السباحة والمشي القوي **(Vigrous walking)** يعملان على تقوية القلب، والرئة، والدورة الدموية، إذن أنّ حديث الرسول لم يأتِ جزافا فإن ما أمرنا به يقوي أمته ويجعلهم أذكياء.

---

[٣٢] رواه النسائي وقال الألباني: حديث صحيح (أنظر صحيح الجامع الصغير ٤٥٣٢).

ويقول الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه (إرتفاع الضغــــط) الصفحــة (١٢٢) المؤلف سنة ١٩٩٤:

(قد يعجب المرء كيف يوصي الرسول ﷺ بتعليم السباحة، ولم يكن في مكة والمدينـة أنهار ولا تطل على البحار). وأود أن أجيب أخي الدكتور حسان وأقول له: أخـــي هــذا رسول مبعوث للعالم أجمع شرقا وغربا وليس لأهل مكة أو المدينة فقط ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلاَّ كَافَّةً لِلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا﴾ سبأ/٢٨.



التوكل على الله وكيمياء جسم الانسان

الإيحاء كما يقوله الدكتور أحمد عزت راجح في (كتاب الأمراض النفسية والعقلية): هو العملية التي يؤثر بها شخص في آخر تأثيرا مباشرا فيجعله يتقبل رأياً أو فكرة أو إعتقاداً وذلك دون مناقشة أو أمر أو قسر. والقابلية للإيحاء هي تَقَبُّل الآراء والأفكار والإعتقادات دون نقد أو مناقشة أو تمحيص، خاصة إن كانت صادرة من شخص ذي نفوذ، وهي حالة من الإعتماد النفسي على شخص آخر، وجوهر العلاج بالإيحاء هو غرس فكرة أو إعتقاد أو إستثارة شعور في نفس المريض الموحى إليه). ويستخدم العلاج بالإيحاء في حال يقظة المريض، والإيحاء في هذه الحالة يكون مصدره شخصا آخر أو يكون (إيحاءا ذاتياً) حين يكون مصدره الشخص نفسه.

إذن فالإيحاء هو ذلك التأثير الروحي الذي تنقل به تخيلات من أعمال الموحي كالطبيب أو أي شخص أخر يثق به الموحى إليه,. وعلى سبيل المثال نفرض أن طفلا ما يخشى من الظلام فيوحي إليه الطبيب بكلماته المؤثرة في وعي الطفل لإزالة حالة التخيلات السلبية أو المعاكسة كالخوف من الظلام ليزيله عنه، ويقول الدكتور أمين رويحة بصدد هذه الحالة لدى الأطفال:

(لمعالجة طفل مصاب (بمركب الخوف من الظلمة) بالإيحاء المقنع نعطيه (دواء منوما) ونقول له -كلمات الإيحاء- ان هذا القرص الذي بلعته الآن، سيزيل (خوفك من المكوث في الظلمة) وهذا ما سيحدث بكل تأكيد إذا شعرت بعد تناول القرص بتعب في جسمك، وبعد قليل يبدأ مفعول القرص المنوم، ويبدأ الطفل بالشعور بثقل وتعب في جسمه.

وعلى أثر ذلك يبدأ ترابط أفكار عند الطفل كالآتي: تقول أفكار الطفل لنفسها قد ظهر التعب في الجسم وتحقق ما قاله الطبيب مسبقا، وكذلك قال الطبيب إن القرص سيزيل خوفي من الظلمة، فما دام الشق الأول من أقواله قد تحقق فعلا، فلا بد للشق الثاني منها أن يتحقق أيضا. فالدواء هنا (أطلق عليه إيحائية).

هذا كما أن لظهور تأثير الإيحاء شروطا منها:

١- شخصية الطبيب (الموحي): لا يخفى علينا بأن الكلمات التي يلقيها الطبيب لهـا الفعل الأقوى، بيد أنه في نفس الوقت لشخصية الطبيب وصفاته وحركاته وملبسه دور في ضمان مفعولية الإيحاء.

٢- شخصية المريض (الموحى إليه): يجب أن يكون الإيحاء متناسبا مع شخصية المريض، ولا شك أن إيحاء الطبيب يجب أن يختلف من مريض لآخر، ولبيان ذلك مثلا يختلف الإيحاء إلى رجل مثقف عن رجل غير مثقف، إذن فالإيحاء يجب أن لا يكون منهجيا لتطبيقه بشكل واحد أو بصورة واحدة على الأفراد المختلفة، إذن يجب أن يتنوع الإيحاء بتنوع الأشخاص، فتكون الثقافة العالية في كثير من الحالات، إن لم يكن في جميعها، عقبة للإستجابة إلى إيحاء الطبيب).

هذا واعلم أن الطبيب ربما يساعدك للشفاء في مرضك وفقا لما تتطلبه في حالة من الحالات، أما الذي يتولى عملية الشفاء العجيبة الغامضة، فهو الطبيب الذاتي الموجود في كيان كل إنسان، ويجب أن لا يخفى علينا بأن الإنسان مكون من عنصرين إثنين هما المادة وأقصد بها الجسد، والروح.

وغالبا ما يذهب الطبيب لعلاج العنصر الأول متناسيا العنصر الثاني إن لم يكن الأهم وهو الروح. فالدواء الذي يوصف من قبل الطبيب ليس إلا مادة، ولكن هذه الوصفة لا تعالج إلا العنصر الأول وهو المادة، أي أن الطبيب قد أهمل في هذه الحالة، المكون الثاني، وهو الناحية الروحية للمريض، فإذا قارنت ما يوصفه الطبيب لمريضين إثنين دواءا موحيا لأحدهما بكلمات معسولة بالشفاء دون الآخر، فالنتيجة لاريب فيها سيكون شفاء الموحى إليه بالكلمات المعسولة الشافية أفضل من الآخر، وربما بكثير.. ففي هذه الحالة قد عالج الطبيب العنصرين الذين يتكون منهما الإنسان. هذا وقد أثبت علماء النفس من الأطباء بأن إيحاء الطبيب إلى المريض بالشفاء سيعجل من الشفاء، وهناك أمثلة كثيرة في هذا المجال وقد ذكرت مثالا وهو الطفل الذي كان يخاف من الظلام. ولسنا متناسين ماكان يصفه الأطباء للمرضى من أدوية وحبوب وهمية لاقيمة لها ولكنها كثيرا ما كانت تشفي المريض، فأطباء

اليوم يعلمون ما لهذه الأدوية من تأثيرات في حالة المريض كتعديل سرعة نبضات قلبه، أو شفاء آلام المعدة أو القرحة أو غيرها من الأمراض ولكن العلماء يحاولون اليوم أن يعرفوا التأثير الحقيقي لهذه الأدوية الوهمية على كيمياء الجسم.

إن بعض العلماء بدأوا يعترفون بحدوث معجزات طبية بإستخدام الأدوية الوهمية كما أطلقوا عليها أيضا إسم تأثير نظائر الأدوية، فالأمل والإيمان والثقة، من العناصر الرئيسية في مثل هذه الأدوية وهي تستطيع في أحيان كثيرة أحداث تغيير في كيمياء الجسم أو تُعَدِّلَ سير أعنف الأمراض، هذا فللإيحاء دور لا يستهان به في تحسين الحالة الصحية أو الإساءة إليها؛ كما أن الوسيلة لإستخدام الأدوية الوهمية قد تكون بسيطة جدا كحقنةٍ مليئة بماء مالح، أو كحبة مغلفة بشئ من السكر (وإن لم يكونا دوائين حقيقيين) أو كالرجاء فقط، ثم أن الأدوية التمويهية، قد تقضي على الإضطرابات العصبية أحيانا، فعلى سبيل المثال فقد عمد أحد الأطباء إلى إعطاء دواء لمعالجة حالة التقيؤ لإمرأة حامل تشكو من الغثيان والتقيؤ قائلا لها: أن هذا الدواء هو علاج لحالتها هذه، فسرعان ما أحست المرأة بالإرتياح. وكذلك أعطيت مريضة مصابة بداء الفصام حبة مغلفة بالسكر إيهاما لها بأنها دواء جديد رائع وحاسم، فسرعان ما توقف قلق المرأة وإضطرابها (إذن فالوهم يكفي لوقف المرض وأعراضه أو تخفيفهما في كثير من الأحيان) ثم إستقرت في النهاية على حبتين يوميا فقط للمحافظة على إستقرار حالتها.

فهناك أمثلة أخرى كتبت في مجلة الجيل ١٩٨٢ الصفحة ٢٢ بعنوان القوة السحرية للدواء الوهمي بقلم لورنس شيري حيث يعلمك ما للإيحاء من تأثير في الإنسان: (فقد عمد طبيبان من جامعة كاليفورنيا إلى تجربة للتعرف على حقيقة عمل الدواء التمويهي، فأبلغ الطبيبان متطوعين لإقتلاع أضراس (سن) العقل وأعطوا مسكنات لتهدئة الألم من غير تحديد نوع المسكنات التي كانت (مورفينا) للبعض، ومحلولا ملحيا للبعض الآخر، وخفف الألم فعلا عن ثلث الذين حقنوا بالمحلول الملحي، ثم حقن افراد هذا الثلث بدواء النالوكسون **(Naloxone)** المضاد لتأثير الأفيون، وسرعان ماعاد الألم، لأن دواء النالوكسون أوقف

إفراز مواد تسمى بالأندورفينات (Endorphins) وهي في الحقيقة نـــاقلات عصبيـــة ببتيدية (Neurotransmitter peptides) والببتيد عبارة عن مجموعة من الحوامض الأمينية وهي موجودة في أنسجة المخ، (الحامض الأميني عبارة عن الوحدة الأساسية لتركيب البروتينات) كما تدعى الأندورفينات أيضا بالأفيونات الببتيدية، لأن طريقة تأثيرها تشـــابه طريقة المورفين والأفيونات الأخرى، وإنها تتواجد عادة بكميات قليلة جـــدا في كـــل مـــن الفقاريات (كالإنسان والحيوانات الفقرية الأخرى) واللافقريات، وسوف أشرح لك عزيزي القارئ: تركيب هذه المركبات بصورة واضحة. والآن لأعود بك مرة أخـــرى إلى تجربـــة الطبيبين بعد عرض بسيط للأفيونات الببتيدية وأقول: أن هذه المـــواد الأفيونيـــة في المـــخ أفرزت (نتيجة للإيحاء) وقامت بتقليل الألم وإيقافه وذلك نتيجة لدور هذه المواد في الجـــهاز العصبي وتقليل الإحساس بالألم وإزالته.

فقال الطبيبان: إن وقف الشعور بالألم عند الذين حُقنوا بالمحلول الملحـــي يعـــود إلى تزايد إفراز الأندورفينات بعد هذا الحقن. ومن هنا يمكن أن نقول عزيزي القارئ إن هـــذا العلاج التمويهي علاقة فعلية بكيمياء الدماغ.

إن هذا الكشف يثير سؤالا وهو: لماذا إستجاب ثلث الذين حقنوا بـــالمحلول لهـــذا الدواء التمويهي فقط؟ ولماذا لم يستجيب الجميع لمثل هذا العلاج التمويهي؟

قد تكون لنوعية الشخص المحدد علاقة بالإستجابة للدواء، أو تكون لثقته بـــالآخرين وإعتماده عليهم لمساعدته صلة بذلك.

ومن رأي هؤلاء الأطباء النفسانيين ان الشخص المقابل للتأثر بالآخرين هـــو الـــذي تفعل فيه العقاقير التمويهية فعلها الشافي، إذن إن هذا يعني أن تقبل الفرد للتأثر بـــالآخرين (أي تقبل الإيحاء) هو مفتاح لتأثير العقل على الجسم تأثيرا إيجابيا مفيدا من هذه الناحيـــة، أو تأثيرا سلبيا من ناحية أخرى، كما في حالة الموت المفاجئ لشخص ما في حالة صحية جيـــدة (بعيدة عن أي مرض) بعد أن قام بعمل ما يخرق فيه محرماً أو شيئا يتذكر به لتقليد إجتماعي معين، يرى بعض الباحثين، أن مثل هذا الموت المفاجئ الذي يستجيب لأجزاء في الدمـــاغ

تتصل بالفكر والعاطفة، وهاكم إخواني القراء أنقل لكم قصة رجل من قبيلة آلمــــاووري في زيلاند الجديدة أصيب بإرتعاشات عنيفة، ثم توفي بعد ساعات قليلة، حين علم أنــــه أكــل دجاجة برية وهو وُلِدَ يجهل أنها محرمة على غير البالغين. وكان من شأن هـــذا الإســتعداد الملحوظ للإستجابة بالمعتقدات والإيحاءات بمثل هذه الصورة المأساوية أن إقتنع العديد مــن الباحثين بأننا قابلون بدون شك بالتأثير بالأدوية الوهمية وحتى أنهم اعتبروا أن ذلك جزء من تكويننا الجيني كمخلوقات بشرية يظهر في الوقت الملائم). فالآن إسأل نفسك وقل: هـــل أصيب ذلك الشخص بطلقة أو سكينة؟ فالجواب: كلا، ولكن الإعتقاد بمبدأ أودى بحياته.

والجديد في موضوعي الآن هو إيجاد علاقة بين ما أصبو إليه وبين ما ذكر حول الإيحاء من قبل علماء النفس وهي كالآتي:

إذا دققنا النظر في تعريف العلماء للإيحاء: (بأنه تقبل الآراء والأفكار والإعتقـــادات دون نقد أو مناقشة أو تمحيص، خاصة إذا كانت صادرة من شخص ما ذي نفوذ).

والآن أليس هذا التعريف سيطابق ما أعرفه لك؟

حيث أقول:

إذا كنت تتقبل ما قاله لك الحق من آيات وإعتقادات وتوكُل، وتعتقد أنــه مُسَــهل لأمورك،وشفائك وإنقاذك من مصائب الدنيا بيده وترضى بها دون جدل أو مناقشـــة، إذن فقبولك لهذه الأمور الصادرة ليس من شخص دنيوي ذي نفوذ (كما عرفه علماء النفـــس) بل إنها صادرة من خالقك الذي بيده أرواح المتنفذين في الدنيا، وترضى بـــالله في ســراءك وضراءك. وهل تعارضني في هذا التعريف عندما أقول لك أن الإيحاء الذي نحن بصدده هـــو أقوى من تعريف العلماء له، لأن تقبلك للأفكار والمعتقدات صادرة مـــن الله وليـــس مـــن شخص دنيوي ذي نفوذ. فإذا كان لإيحاء طبيب أو شخص ذي سر يثق به الموحى إليه، لــه ذلك التأثير الكيمياوي الذي اكتشفه العلماء في أواسط السبعينات، فما بالك من تأثير إلـــهٍ تدعوه وتعتقد به أشد الإعتقاد وقد سبق أن قال تعالى في كتابه العظيم ﴿ ادْعُونِي أَسْــتَجِبْ لَكُمْ ﴾ غافر/٦٠. فما العمل إذن إذا كنت توحي إلى نفسك بأن لك خالقاً قد وعدك بـــأن

يستجيب دعاءك وهو خالق الأطباء وخالق العلوم وموجدها؟ إنه أعظم المؤثرين فيـــك... وهو الشافي... فالقلب الذي هو منبع إرادتك وهو ما يعرفه العالم الفاضل الدكتور عبـــدالله مصطفى الهرشمي في كتابه (معالم الطريق في عمل الروح الإسلامي) الصفحة (٢٧٧) المنشور سنة ١٩٩٣ بأنه: (قوة روحانية لطيفة ذاتُ مِرَّةٍ لها الإرادة ولها التأثير البليـــغ في القوتـــين الأخريين (الفكر والنفس) وأيضا تختص بمعقولات لاتصلها القوتـــان الأخريـــان. ومظـــهر إرتباطهما بجسد الإنسان هو العضو الصنوبري الجسماني الموجود في تجويف الصدر والمسمى باسم ((القلب)) عينه).

أنظر: فإن هذا التعريف يطابق تماما ما قاله بعض الأطباء حول سبب الموت المفـــاجئ بأنه إضطراب كهربائي في خفقان القلب الذي يستجيب لأجزاء في الدماغ تتصل بـــالفكر والعاطفة.

إذن فَوِّضْ قلبك إلى الله وصله إليه فهو خالقه ويعلم كيف يشفيه وهو بذلك يقـــوي لديك عنصر الروح، إذ أن لهذا التلاحم بين الخالق وعبده تأثيرا بينا على الدماغ -كيميائه- حيث يحثه على إفراز المواد التي ذُكِرَتْ سابقا وهـــي الأندورفينـــات (Endorphins) وبدرجة أكثر بكثير مما لو إعتمد الإنسان على الأطباء أو الأشخاص ذوي النفوذ، واعلـــم أخي: أن الدعاء لاينحصر في رفع الأيادي إلى السماء بل هو تسليم القلوب إلى خالقـــها، فهنا بودي أن أوجه إلى القارئ الكريم سؤالا وأقول فيه: إذا ســـلمت نفســـك إلى رجـــل مرموق المكانة في الدنيا وأصبحت دخيلا عنده فماذا يفعل لك هذا الرجل وما بإستطاعته أن يفعل؟ فإنه بدون شك يعمل لك كل ما في وسعه من مساعدة أو ما شابه ذلك.. والآن عـــد معي إلى الله... فكيف إذا سلمت نفسك لرب العزة خالقك وخالق الســموات والأرض.. فإن تسليم النفس إلى الله والإعتقاد به له تأثير كيميائي خلقه الله في أجســـامنا. فالإنســـان الذي يؤمن بعظمة خالقه وبقدرته ويتوكل عليه عند إصابته بمرض أو مشكلة، فكل هـــذه المعتقدات عبارة عن إيحاء إلى قلب هذا الإنسان المؤمن بخالقه، فالقلب بدوره يؤثر وينقـــل هذه التأثيرات إلى القوتين الآخريين وهما الفكر والنفس وبذلك يصلحهما ويعيش صاحبـهما سعيدا نتيجة لإفراز تلك المواد التي سميناها الأندورفينـــات (Endorphins) حيـــث تم

لتأكد من ان للأندورفينات تاثيرا لأزالة الآلام ومهدئة للجهاز العصبي، وتقلل الإحساس بالتوتر، هذا وقد ذكر في كتاب Encyclopedia Britanica مجلد ٤ الصفحة ٤٩١ سنة ١٩٨٦: **ان الأندورفينات تؤثر على مراكز الاحساس باللذة المتواجدة في المخ وتزيدها، أي تزيد اللذات**، واللذة هنا يقصد بها جميع أنواع اللذة كلذة الشرب والأكل والجنس.. الخ.

إذن مازالت تلك المواد تزيد الإحساس باللذة فإنها بذلك تهدئ وتريح المرء، وفيما يلي النص الإنكليزي:

Endorphin, any of a group of opiate protenis with pain-releiving properites that are found naturally in the brain. The main substances identified as endorphins include the enkephalins, beta-endorphin and dynorphin, all discovered in the 1970's. Endorphins are distributed in charachteristic patterns throughout the nervous system, with beta-endorphin fund almost entirely in the pituitary gland.

Endorphins have been found to be clearly involved in the regulation of pain; even the analgesic effects of acupuncture treatments may be attributable to them. Such substances are also believed to have some relation to appetite control, the release of sex hormones through the pituitary. and the adverse effects of shock. There is strong evidance that endorphins are connected with "Pleasure centers" in the brain. Knoweledge about the behaviour of the endorphins and their receptors in the brain has implications for the treatment of opiate addictions and chronic pain disorders.

إعلم أن النفس هي القوة الدافعة إلى التخيلات السلبية أو البائسة عند المريض و كأن هذه الصفة للنفس هي الأمارة بالسوء التي تجعل المريض في دوامة القلق، إذن فإذا ما أصلحنا قلوبنا أصلحنا النفس والفكر فينا.. لكن السؤال الذي يتبادر إلى الذهن هو كيف نحيي قلوبنا ونقويها ؟ فالجواب إذا سلمناه لخالقه تسليما تاما بالثقة التامة والإيمان المطلق بالله

العزيز الرحيم، إذن فسيكون للقلب مترلة عالية بين سائر قوى الروح، فاذكر الله، وتوكل عليه، فإنه قادر على أن يقضي على النفس التي توسوس إليك وبذلك ستزول عنك الآلام والأحزان ويطمئن قلبك بذكره فصدق الله عندما قال: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد/٢٨.

والغريب ان القلب يوجه الفكر أن يعقل ويتصرف ولا يستسلم للتخيلات السلبية، وبذلك فالفكر يستنتج ويصل إلى ماهو الصواب إذا وجهته بإرادتك القوية توجيها صحيحا متوكلا على الله.

والحمد لله الذي جعلني رابطا بين الدعاء والتوكل على الله والإعتقاد به (وهي كلها إيحاءات يتقبل المؤمن من خالقه -الطرف الآخر) وبين ما تحدث في الجسم من إفرازات لمواد كيميائية التي هو خالقها وعارفها. وأود أن أذكر لك بهذه المناسبة بعض الآيات لنطلع على ما قاله خالقنا: ﴿ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلْ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴾ إبراهيم/١٢، ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ الطلاق/٣، ﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ آل‌عمران/١٥٩، ﴿ أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ ﴾ الزمر/٣٦، وقال تعالى أيضا: ﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ الأنفال/٤٩، أي عزيز لايذل من إستجار به ولا يضيع من لاذ بجنابه وإلتجأ إلى ذمامه وحماه. وحكيم لايقصر عن تدبير من توكل على تدبيره. وأوحى الله إلى داود عليه السلام، يا داود ما من عبد يعتصم بي دون خلقي فتكيده السماوات والأرض، إلا جعلت له مخرجا، ويقول عزوجل: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِي إِذَا دَعَانِ ﴾ البقرة/١٨٦. ألا تكفينا هذه الآيات لنتوكل كليا على خالقنا؟ وليكن في علمك بأن التوسل والدعاء إلى الله تعالى ليسا مجرد كلمات، بل إنهما أمران عظيمان يحتاجان إلى خلو القلب من جميع ما في الدنيا وتتضرع إلى الله وتنسى نفسك وتجعلها ذليلة أمام خالقك؛ وربما يقول بعض منا إنني أدعو ربي أن يرزقني مثلا ١٠٠٠ دينار...الخ، أخي: إعلم جيدا بأن هذا الأمر يمكن أن تحصل عليه [illegible] سعيك وراء لقمة العيش، فالدنيا دار الأسباب ولو كان هذا ممكنا فلم يكن [illegible] إستمرار الحياة والحصول على حاجياتها من ملبس ومشرب، فإذا كان كل ما تطلبه

من الدنانير يعطيك.. فلم يكن من الضروري أبداً العمل والسعي في الحصول على لقمة العيش. إذن عليك أن تسعى لأمورك الدنيوية، وتطلب من الله تعالى أن يبارك فيها.

والآن وبعد هذا العرض الواضح لتأثير العقيدة والإيمان بالله العظيم في إراحة الناحية المعنوية وإزالة الآلام والشعور بالراحة نتيجة لحث إفراز الأندورفينات، فماذا يقول الإنسان الذي لم يكن يعلم هذا النوع من التأثيرات الروحية على المخ، وكان يدعي بالماديات البحتة، أليس عليه أن يغير إعتقاده بعد أن يرى ما للروح أو الإيحاء (التي لايمكن لمسها باليد ولا ترى بال ولا يحلل في المختبر ولا يمكن فصلها بأعقد أجهزة متقدمة وأرقاها) ذلك التأثير الذي يؤثر على واحد من أشرف الأجهزة وأعقدها في جسم الإنسان (وهو الدماغ) ويحثه على إفراز مواد تم كشفها مؤخرا. إذن فالدعاء ليس هراء ولا بالقاء كلمات إلى الهواء، وإعتقاد الداعي بقبول دعاءه من قبل مولاه سيؤثر في كيمياء دماغه ويريحه ويزيل عنه الآلام.

هذا وقد لوحظ بانه عند حقن الأفيونات المخية (التي سميناها بالأندورفينات) في الإنسان أو الحيوان فإن تأثيراتها تشبه المورفين في مفعولها علما بأن تلك الأفيونات المخية هي أفيونات داخلية في جسم الإنسان وقد لايسبب حالة الإدمان التي يسببها المورفين إذا أستخدمت الأفيونات المخية للتهدئة. ولكن المورفين يؤدي إلى الإدمان وله تأثيرات سيئة جدا على الإنسان، أخي القارئ: أعبد ربك واشكره كثيراً، فماذا يحل بنا لو كان في جسمنا مورفين والذي يستخرج من نبات الخشخاش. (لو كان في الجسم مورفين يفرز من المخ فإني متأكد بأن الله قد خلق له آلية أخرى في جسم الإنسان تقيه من تبعاتها السيئة ولكن الله قد خلقه خارج جسم الإنسان في النبات ليثبت بذلك عظمته فإنه قادر على كل شئ) فهذا دليل على أننا من خلق إله خبير بكل العلوم في الكون وهو واجدها. لقد تم فصل الأفيونات المخية من السائل المخي الشوكي، وتم التأكد على وجود الأندورفينات في الجهاز العصبي للفقاريات وإنها تؤثر فينا بطريقة المورفين نفسها.

ومما سبق ذكره يظهر أن هناك في جسمنا أفيونات مخية تفرز عند الحاجة معتمدة على

الناحية النفسية للشخص فالذي يعتمد على ربه ويرضى بكل ما يصيبه من خير أو شر فإنه مرتاح البال بحيث أن جسمه خلق بشكل يَعْلَمُهُ خالقه فعلمه الخالق بشكل مبرمج ودقيق كيف يتصرف وكيف يعتمد ليعيش براحة نفسية تامة هادئا مطمئنا. فالأفيونات المخية إذن تفرز لكي تهدئنا، وجُعِلَ ذلك الأفراز مرتبطا بقوة العقيدة فإذا دعا المؤمن من ربه واعتقد بأنه بيده الشفاء على الرغم من إستخدامه للأدوية التي أوصانا بها جل جلاله مع رسوله المصطفى فإنه سيشفى أو تتغير حالته الصحية نحو الأحسن بكثير بالشكل الذي لايمكن تصوره في كثير من الأحيان.

عندما يقول الباري عزوجل ﴿ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ غافر/٦٠ فهذا قول صادق لامحالة فإنه من خالق عظيم، فإذا وقرتَ ذلك في نفسك فالآلام من أمراضك ومصائبك ستزول أو على الأقل ستخفف (فهذا متوقف على قوة إعتقادك وإيمانك). فهناك كثير من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية تهيء المؤمن وتحثه وتوجهه للتوكل على الباري في السراء والضراء ومن هذه الآيات ﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴾ الطلاق/٣.

فالمقصود هنا بالتوكل توكلا مطلقا في كل أمور الحياة. إذن فالذي يتوكل على ربه ويعتبر الشفاء بيده سيشفى فعلا من آلامه ومرضه وقلقه، وكما قلت هذا لايعني أن نستغني عن الأدوية لأن الباري عزوجل ورسوله الكريم أوصانا بإستعمالها، لكنه كما قلت إن نصف الشفاء في الإيحاء الذي تحدثت عنه كثيرا (وهو الإيحاء إلى النفس بأن الله سيشفيه)، ثم أن الإيحاء الذي ستوجهه إلى نفسك من الباري عزوجل ليس إيحاء الطبيب ولا العالم (وإن كلن لكلماهما دور كبير في الشفاء) بل إن ذلك الشفاء كله بيده وهو خالق الأطباء والعلماء والبشرية جمعاء وخالق السموات والأرض وخالقك أنت أيها المريض. فانظر ان الله عندما أمرنا بالإعتقاد وطلب الشفاء منه فإنه خلق في جسمنا مواد كيميائية تريحنا وتهدئنا وتزيل عنا الآلام والأحزان (بتلك المواد الببتيدية التي ذكرناها سابقا) ﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيرًا ﴾ الفرقان/٢.

فالإيحاء الذاتي لمؤمن في نفسه معتقدا بالله وعظمته له تأثير قوي على صحته وعافيته

وسعادته وحل مشاكله ولا يقل تأثيره عن الدواء الذي أمر به الباري عزوجل ورسوله. هذا وإن أحدث العلوم –هو الطب النفسي يبشر بمبادئ الدين، لماذا؟ لأن أطباء النفس يدركون ان الإيحاء القوي، والتمسك بالدين وعبادة الله، كفيلة بأن تقهر القلق والمخاوف، والتوتر العصبي، وأن تشفي أكثر الأمراض حدة، نعم إن أطباء النفس يدركون هذه الحقائق دون شك. وقد قال الدكتور (أ.أ.بريل) وهو عالم غربي: (إن المرء المتدين حقا لايعاني قط مرضا نفسيا).

ولا يخفى علينا بأن الإفرازات المخية السابقة الذكر توجد في جميع البشر (المسلم وغير المسلم) إلا أن المسلم بعقيدته القوية وإيمانه الراسخ بآيات ربه وأحاديث رسوله في هذا المجال سيكون له نصيب كبير منها في شفائه، وإنه لمن البديهي بأن إيحاء غير المسلم بعقيدة محرفة أيضا له تأثير ما، إلا أنه لايضاهي ذلك التأثير الذي يفعل في مؤمن راسخ الإيمان والعقيدة، لأن هذا التأثير في قلب المؤمن هو تأثير وجداني بين الخالق والعبد، فهل من منكر لتأثير هذا الخالق !

وفي هذا المجال أود أن أنقل لك مقالة لترى ماذا يعمل التوكل والإيمان بالله في نفسية الإنسان وروحيته، فكاتب المقالة هو كاتب أمريكي يدعى بـ ر.ف.س بودلي R.V.C. Bodley وعنوان المقالة: عشت في جنة الله ذَكَرَهُ ديل كارنيجي في كتابه (دع القلق وابدأ الحياة) الصفحة ٣٥١، ولقد أدهش هذا الكاتب الغربي مارآه في الصحراء العربية وقصته هي:

عشت في جنة الله

بقلم ر.ظ.س. بودلي

مؤلف كتاب (رياح على الصحراء)[٣٣] و (الرسول)

وأربعة عشر كتابا أخرى

---

[٣٣] R.V.C, Bodley: "Wind in the sahra" - "The Messenger".

(في عام ١٩١٨ وليت ظهري العالم الذي عرفته طيلة حياتي، ويممت شطر أفريقيا الشمالية الغربية، حيث عشت بين الأعراب في الصحراء وقضيت هناك سبعة أعوام، أتقنت خلالها لغة البدو، وكنت أرتدي زيهم، وآكل من طعامهم، وأتخذ مظاهرهم في الحياة وغدوت مثلهم أمتلك أغناما وأنام كما ينامون في الخيام، وقد تعمقت في دراسة الإسلام، حتى إنني ألفت كتابا عن محمد ﷺ عنوانه (الرسول)، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التي قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من أمتع سني حياتي وأحفلها بالسلام، والإطمئنان، والرضا بالحياة.

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق، فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر، وقد ساعدهم هذا الإيمان على العيش في أمان، وأخذ الحياة مأخذا سهلا هيناً. فهم لايتعجلون أمرا، ولا يلقون بأنفسهم بين براثن الهم قلقا على أمر، إنهم يؤمنون بأن (ما قدر يكون)، وأن الفرد منهم (لن يصيبه إلا ما كتب الله له). وليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو يقفون في وجه الكارثة مكتوفي الأيدي، كلا؟.

ودعني أضرب لك مثلاً لما أعنيه: هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط، ورمت بها وادي (الرون) في فرنسا، وكانت العاصفة حارة لفرط وطأة الحر، وأحسست كأن شعر رأسي يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر، وأحسست من فرط القيظ كأنني مدفوع إلى الجنون ولكن العرب لم يشكوا إطلاقا فقد هزوا أكتافهم، وقالوا كلمتهم المأثورة (قضاء مكتوب).

لكنهم ما إن مرت العاصفة، حتى إندفعوا إلى العمل بنشاط كبير، فذبحوا صغار الخراف قبل أن يؤدى القيظ بحياتها، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء، فعلوا هذا كله في صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى، قال رئيس القبيلة الشيخ: (لم نفقد الشيء الكثير، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شيء، ولكن حمدا لله وشكرا، فإن لدينا نحو أربعين في المائة من ماشيتنا، وفي إستطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد).

وثمة حادثة أخرى.. فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر أحد الإطارات،

وكان السائق قد نسى إستحضار إطار إحتياطي، وتولاني الغضب، وانتابني القلق والهم، وسألت صحبي من الأعراب (ماذا وعسى أن نفعل؟) فذكروني بأن الإندفاع إلى الغضب لن يجدى فتيلا، بل هو خليق أن يدفع الإنسان إلى الطيش والحمق، ومن ثم درجت بنا السيارة وهي تجرى على ثلاث إطارات ليس إلا، لكنها مالبثت أن كفت عن السير وعلمت أن البترين قد نفذ، وهنالك أيضا لم تثر ثائرة أحد من رفاقي الأعراب. ولا فارقهم هدوءهم، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء!.

قد أقنعتني الأعوام السبعة التي قضيتها في الصحراء بين الأعراب الرحل، أ ن الملتاثين، ومرضى النفوس، والسكيرين، الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا، ما هم إلا ضحايا المدنية التي تتخذ السرعة أساسا لها.

إنني لم أعان شيئا من القلق قط، وأنا أعيش في الصحراء، بل هنالك في، جنة الله، وجدت السكينة، والقناعة، والرضا، وكثيرون من الناس يهزؤون بالجبرية التي يؤمن بها الاعراب، ويسخرون من أمتثالهم للقضاء والقدر.

ولكن من يدري؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فإني إذ أعود بذاكرتي إلى الوراء..وأستعرض حياتي، أرى جليا أنها كانت تتشكل في فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرأ عليها، ولم تكن قط في الحسبان، أو مما أستطيع له دفعا، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث إسم (قدر) أو (قسمة) أو (قضاء الله)، وسمه أنت ماشئت.

وخلاصة القول إنني بعد إنقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتي الصحراء، مازلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله، فأقابل الحوادث التي لا حيلة لي فيها بالهدوء والإمتثال، والسكينة، ولقد أفلحت هذه الطباع التي اكتسبتها من العرب في تهدئة أعصابي أكثر ما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير!).

وأنا أخي القارئ: بعد هذه القصة التي كُتِبَتْ بيد أمريكية، فأكتب لك قصة حقيققة عشتها في الخمسينات مع والدي فإنه قصة تبهر العقل وتقشعر لها القلوب وهذه القصة تدور حول عالم ديني كبير لم يشهد التأريخ الإسلامي المعاصر إلا قليلا من أمثاله وهو سماحة

العلامة الشيخ مصطفى أبوبكر النقشبندي وكان من العلماء المبرزين في مدينة أربيل بكوردستان العراق ولا أبالغ لو قلت حتى في عموم العراق أيضا.

أما قصته فتنحصر في الآتي:

كان على هذا العالم أن تُجرى له عملية جراحية في البطن (الفتق)، وقد استدعى جراحين لإجراء تلك العملية آنذاك، أحدهما طبيب أرمني الأصل والآخر هو الدكتور عثمان حاجي احمد آغا وهو شخصية معروفة في مدينة أربيل. فكالعادة أراد الطبيبان تخدير العالم الشيخ مصطفى، حيث رفض العالم عملية التخدير وقال لهم: ماذا تريدون مني ألا تريدون أن لا أتحرك أثناء إجراء العملية؟. فأجابه الطبيب الأرمني: كيف؟ فرده حضرة الشيخ قائلا له بكل لطف وإحترام: يا دكتور أليس المطلوب مني أن لا أتحرك؟ فأجابه الطبيب:نعم. فقال له حضرة الشيخ: إبدأ بالعملية فإذا لم أكن كما تريدون، فحينئذ خدروني وأقتنع الطبيبان بكلام هذا العالم الفاضل، فبدأ الطبيبان بإجراء العملية وشُقَّتِ البطنُ فلم يتحرك الشيخ أبدا حتى وصل الأمر إلى أن الشيخ كان يُنَكِّتُ لهم أثناء إجراء العملية ويبتسم، حيث تعجب هذان الطبيبان بهذا الأمر، فقال له الطبيب الأرمني: يا حضرة الشيخ لاتنكت فإنها تعيق العملية، وإنتهت العملية بنجاح ودون أي تخدير لهذا العالم العارف بالله ورسوله، فمع إستغراب هذين الطبيبين بهذا الأمر ومع الإعجاب الكبير واللامتناهي بادر الطبيب الأرمني بتقبيل يد هذا العالم وقال أرجو منك الدعاء فقط.

وبعد إنتهاء العملية زار والدي هذا العالم الجليل وتحدث معه قائلا: كيف إمتنعت عن عملية التخدير أثناء إجراء هذه العملية الجراحية المؤلمة؟ وكيف تحملت تلك الآلام ؟ أنظر أخي القارئ: إلى هذا الجواب الذي كان قد صرح به عالم عارف بالله الذي كان حقا من المتوكلين الحقيقيين على الله قائلا: لو قبلت التخدير لانقطعت صلتي وإرتباطاتي الروحية مع الخالق، فإني أصررت أن لاتنقطع هذه الصلة معه حتى لسويعات أو أقل منها، أما عن تحمل الآلام، فأجاب فضيلته قائلا: إن هذا الجسد هو خالقه فإذا إتصلت به وتوكلت عليه فكيف أشعر بالآلام. إذن أخي: ألا تكفيك هذه القصة الواقعية التي عشتها وعاصرتها شخصيا.

فهذا العالم العارف، هو المثال الأمثل الذي ينطبق عليه كل ما يدور حول الموضـــوع مـــن التأثيرات التي ذكرها سابقا، فأين العلم في مثل هذه الظاهرة العجيبة، فأين مادة التخديـــر هنا، وأين الأبر الصينية، وأين الأعصاب الحساسة هنا لسكين الطبيب وأين تلك الأعصـاب عند خياطة الجرح بالأبرة. أنا لا أريد أن أذكر هنا شيئا عما يقوم به السحرة والآخرون، أو رجال التنويم المغناطيسي، فأنا ذكرت هذه القصة ولم تكن الوسيلة والإتكال عند هذا العـالم الرباني (بكل معنى الكلمة) إلاّ على الله وحده، وهذا هو موضوع البحث. فأنا بهذه القصـة أتحدى جميع العلماء والأساتذة والأطباء والعباقرة ذوي الإختصاصات الأخـرى أن يجـروا تلك العملية.. وإن أجريت عملية جراحية لأي واحد منهم لا يعتقد هـــذا الإعتقـاد ولا يتوكل على ربه ذلك التوكل، فلا محال إلا أن نسمع صياحه وعياطه من بُعْدِ كيلومتر..

إذن هل نحن متوكلون على ربنا ؟.. فماذا يحدث لنا إذا ما أصابنا مصيبة بســيطة؟.. ليست تلك العملية الجراحية الكبرى.. إذن ماذا نقول؟ وماذا نعمل؟.. فقد جمعت لك أمثلة كثيرة من أناس غربيين وشرقيين، ألا يكفيك هذا؟.. فلا أعتقد أن هناك حاجة لذكر المزيد.. إذن فتوكل العالم الفاضل على خالقه جعل أن يستجيب مخه لإفـــراز النـاقلات العصبيـة (الأندورفينات) لتزيل عنه أشد الآلام في جسد الإنسان.

هذا وقد وجدت في كتابي هذا فرصة أن أربط بين الإيمان وتأثيراته العلميــة الــتي لم يتطرق إليهما أحد من قبل، _ فيما وقفت عليه _ إنني في الحقيقة عند تواجـدي في ألمانيـا الغربية في السبعينات وإلى سنة ١٩٨٠، كنت أتعجب من أطباء الغرب فكان أكـثرهم وإن لم يكن جميعهم يصارحون المريض المصاب بمرض عضال كالسرطان أو القلــب.. وأحيانـا كانوا يصارحون المرضى بالقول إنك لاتعيش أكثر من كذا عام وكنت أرى المريض ينهار في الحال وتسوء حالته، فكان من الواجب على الأطباء دمج الكلمات المعسولة بالشفاء وبـث الأمل في نفس المريض، إذن يخفى على هؤلاء الأطباء دور تقوية الإرادة والإيحاء، وربما تقول وتسأل: هل يجوز من الناحية الخُلُقِيَّة أن يخدع المريض؟ نعم فإن الكثيرين يجيزون ذلــك لأن الغاية من ذلك هي إفادة المريض، وهنا ستكون النية هي الأهم، فعندما تقــول للمريــض:

ستطيب إن شاء الله، فإنك ستعطي للمريض أملا يؤثر في كيانه وتفاعلات جسمه، كما ذكر آنفا، وإني سأوافيك بأحسن المراجع للإجابة على سؤالي آنف الذكر: حول خدع المريض، وهو حديث رسولنا الكريم ﷺ في علاج المرضى بتطييب نفوسهم وتقوية قلوبهم، ذُكِرَ ذلك في الطب النبوي لإبن قيم الجوزية:

(روى إبن ماجة (في سننه) من حديث أبي سعيد الخدري، قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا دخلتم على المريض، فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئا، وهو يطيب نفس المريض).[34]

وفي هذا الحديث نوع شريف جدا من أنواع العلاج، وهو الإرشاد إلى ما يطيب نفس العليل من الكلام الذي تقوى به الطبيعة، وتنتعش به القوة، وينبعث به الحارُّ الغريزي، فيتساعد على دفع العلة أو تخفيفها الذي هو غاية تأثير الطبيب.

وتفريح نفس المريض، وتطييب قلبه، وإدخال ما يسره عليه، له تأثير عجيب في شفاء علته وخفتها، فإن الأرواح والقوى تقوى بذلك، فتساعد الطبيعة على دفع المؤذي، وقد شاهد الناس كثيرا من المرضى تنتعش قواه بعيادة من يحبونه، ويعظمونه، ورؤيتهم لهم، ولطفهم بهم، ومكالمتهم إياهم، وهذا أحد فوائد عيادة المرضى التي تتعلق بهم، فإن فيها أربعة أنواع من الفوائد: نوع يرجع إلى المريض، ونوع يعود على العائد، ونوع يعود على أهل المريض، ونوع يعود على العامة.

وقد تقدم في هديه ﷺ أنه كان يسأل المريض عن شكواه، وكيف يجده، ويسأله عما يشتهيه، ويضع يده على جبهته، وربما وضعها بين ثدييه، ويدعو له، ويصف له ما ينفعه في علته، وربما توضأ وصب على المريض من وضوئه، وربما كان يقول للمريض: (لا بأس طهور إن شاء الله)[35]، وهذا من كمال اللطف، وحسن العلاج والتدبير).

---

[34] أخرجه الترمذي في الطب، وإبن ماجة في الجنائز، ومعنى (فنفسوا له في الأجل) أي وسعوا له وأطعموه في طول الحياة، وأذهبوا حزنه فيما يتعلق بأجله، بأن تقولوا: لا بأس، طهور، فإن في ذلك تنفيسا لما هو فيه من الكرب وطمأنينة لقلبه.

[35] أخرجه البخاري.

هذا هو حديث الرسول ﷺ فكان يتحدث به قبل أكثر من (١٤٠٠) سنة يؤكد ويتحدث عن أشياء أو أمور يثبتها العلم في يومنا هذا .

أنظر في كل ما قاله الرسول ﷺ هو إيحاء وتلطيف للمريض يؤثر في كيمياء المخ، هذا ولا ننسى أن الرقية نوع من الدعاء إلى المريض. فكيف علينا أن ننسى الآيات التي ذكرها لنا ربنا: ﴿ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ﴾ التوبة/١٤.

وقال أيضا: ﴿ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ ﴾ يونس/٥٧ ، فشفاء لما في الصدور يشمل الأمراض الجسدية والمعنوية (أي كل ما نسميه الأمراض النفسية).

عد معي عزيزي القارئ: إلى علاج المصائب وحزنها فيكفي أن يوحي المصاب إلى نفسه بأن كل ذلك من عند الله فما عليه إلا أن يفتح في قلبه فسحة لقوله تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۞ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۞ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ البقرة ١٥٥-١٥٧ . وفي (المسند) عنه ﷺ أنه قال: (ما من أحد تصيبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، أللهم أُجُرْني في مصيبتي وأَخلِفْ لي خيرا منها، إلاّ أجارَهُ الله في مصيبتهِ، وأخلَفَ له خيراً منها).[٣٦] حيث يقول صاحب كتاب الطب النبوي صفحة (١٤٠-١٤١):

(وهذه الكلمة من أبلغ علاج المصاب، وأنفعه له في عاجلته وآجلته، فإنها تتضمن أصلين عظيمين إذا تحقق العبد بمعرفتها تسلّى عن مصيبته.

أحدهما: أن العبد وأهله وماله ملك لله عز وجل حقيقة، وقد جعله عند العبد عارية، فإذا أخذه منه، فهو كالمعير يأخذ متاعه من المستعير، وأيضا فإنه محفوف بِعَدَمَيْنِ: عدم قبله، وعدم بعده، وملك العبد له متعة معارة في زمن يسير، وأيضا فإنه ليس الذي أوجده عن عدمه، حتى يكون ملكه حقيقة، ولا هو الذي يحفظه من الآفات بعد وجوده، ولا يُبقي عليه وجوده، فليس له فيه تأثير، ولا ملك حقيقي، وأيضا فإنه متصرف فيه بالأمر تصرف العبد المأمور المنهي، لا تصرف الملاك، ولهذا لايباح له من التصرفات فيه إلا ما وافق أمر مالكه

---

[٣٦] أخرجه أحمد ومسلم في الجنائز.

الحقيقي.

والثاني: أن مصير العبد ومرجعه إلى الله مولاه الحق، ولا بد أن يُخَلِّفَ الدنيـــا وراء ظهره، ويجئ ربه فردا كما خلقه أوَّل مرة بلا أهل ولا مال ولا عشيرة، ولكن بالحسـنات والسيئات، فإذا كانت هذه بداية العبد وما خوله ونهايته، فكيف يفرح بموجود، أو يأسى على مفقود، ففكره في مبدئه ومعاده من اعظم علاج هذا الداء، ومن علاجه أن يعلم علـم اليقين أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه. قال تعالى: ﴿ مَا أَصَابَ مِـنْ مُصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلاَ فِي أَنْفُسِكُمْ إلاَّ فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ۝ لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلاَ تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لاَ يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُـورٍ﴾ الحديد/٢٢-٢٣.

ومن علاجه أن ينظر إلى ما أصيب به، فيجد ربه قد أبقى عليه مثله، أو أفضل منـه، وادخر له – إن صبر ورضي– ما هو أعظم من فوات تلك المصيبة بأضعاف مضاعفة، وأنـه لو شاء لجعلها أعظم مما هي).

وفي الصحيحين: أن النبي ﷺ، كان يُعَوِّذُ بعض أهله، يمسح بيده اليمـنى، ويقـول: (أللهم ربَّ الناسِ، أَذْهَبِ البأس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغـادر سقماً). ففي هذه الرقية توسل إلى الله بكمال ربوبيته، وكمال رحـمته بالشفاء، وأنه وحده الشافي، وأنه لا شفاء إلا شفاؤه، فتضمنت التوسل إليه بتوحيده وإحسـانه وربوبيته.

فإذا كنت مؤمنا بآياته إيمانا مطلقا فتريحك تلك الآيات إراحة تامة بشكل لايوصـف ببيان ولا ينطق بلسان، وإن ذلك سيؤثر دون شك على كيمياء جسمك، فآمن يـا أخـي بتلك الآيات والأحاديث النبوية، فإن الله خلقنا ويعلم كيف يطبينا.. وكيف يشفينا وكيـف يؤثر في نفوسنا التي تؤثر في مواد أجسامنا.. فبذلك هدأ وتطمئن فالهدوء والطمأنينة لايمكـن أن يحصل عليهما كثير من الناس ومنهم الأغنياء ولو بملايين الـدولارات، ولكـن يحصـل عليهما المؤمن بلا مقابل.

إذن فالتلاحم بين الثنائيات الروح والجزيئات والذرات إرتباط لايمكن تجزئتهما أبدا.

فالروح كما يقال لايحاز في مكان فهي كالفكرة في ذهن المفكر، وكالخاطر في صـــدر الملهم ، وكالثقة في نفس المؤمن، لا سبيل للحس إلى إدراك شئ فيها مع أنها كـــل شـــئ في حياة صاحبها: فهي التي تصنع له تأريخه، وترسم له خطوط منهاجه، وقد يكون لها الفضل في تحويل حياته من حال إلى حال. وجسم الإنسان آلة عظيمة مصممة بدقة متناهيــــة، فيــها هندسة وأحكام، فيها جمال وكمال وفيها.. وهذا سر الحياة عنصر لاسبيل إلى لمسه ورؤيتــه، ولكنه موجود وهو المقياس البشري الذي يتميز به الإنسان على الحيوان وسائر المخلوقـلت. هذا العنصر الخفي هو الروح الخالدة المخلدة وقد منحنا الله هذا الفضل، ونفخ فينـــا مـــن روحه، فكان للإنسان إلى جانب بشريته ناحية روحية تعود عليه بكل خصائص الحياة. وثمـة سؤال أوجهه للقارئ: هل يستسلم المرء لمرض عضال صعب الشفاء، وفيه هذه الروح الـتي لها دور وقوة تحقق للإنسان ما لا تحققه أعظم قوة سواها. فللطبيب وظيفة يؤديها في مـداواة مرضك، ولك وظيفة تؤديها في مقاومة يأسك وقنوطك، وبذلك تناهض ميول النفس الـــتي تتراكم في مثل هذا الوضع... فاملأ روحك بالخير، لهذا فمتى إمتـــلأت روحـــك بالخـــير، إستحال النفور أن يثبت وجوده، وكذلك إستحال الخوف، أن يرسخ أقدامه. ففي الديـــــن قوة حافزة تحرك الروح، ويحقق لها أعظم شئ في الكون. فالإيمان بالله القادر على كل شـــئ يجعل أفكارنا سامية ونبيلة تتسامح فيحب بعضنا بعضا.

فالإنسان إذن لايرجع في إستعداده إلى خصائص الطين والحمأ المسنون فــحسب، بل يرجع كذلك إلى خصائص الروح العلوي الذي نفخه الله فيه، وهو وحده مدد قوته ورشده.

هذا وربما يكشف لنا العلم في المستقبل القريب أو البعيد حقائق علمية عظيمة عـــن طبيعة الأفيونات الداخلية تفوق عما ذكرته وفي ذلك يتجلى عظمة الخالق.

والآن آن الأوان لتوضيح نبذة تأريخيــــة عـــن الأندورفينــات **(Endorphins)** إستفدت منها في كتاب صدر حديثا بعنوان عبقرية الحياة الصفحة (٣٠٤-٣٠٥) للمؤلفين داڤيد ڤيشلوك، وأليزابيث انتيي- ترجمة ميشيل خوري- سنة ١٩٩٥ وكالآتي:

في السبعينات أغتنت فصيلة الهورمونات العصبية بأعضاء جدد ذات طبيعة غريبة هي

مورفينات المخ. فُكِّرَ منذ مدة طويلة أن مادامت الأفيونات كالمورفين والهيروين تؤثر علـــى المخ، فإن ذلك يعني وجود مستقبلات متعلقة بها في الخلايا المخية، وفي العام ١٩٧١ إقـترح غولدستين في ستانفورد طريقة لإيجاد هذه المستقبلات التي تحددت بعد ذلك بقليل في جامعة هوبكنـــز من قبل سولومون سنيدر وكانداس برت، وفي كلية الطب في جامعة نيويـــورك في نفس الوقت تقريبا من قبل إريك سيمون، وفي جامعة أوبسالا من قبل لارس ترينوس.

ولكن لماذا يحـــوي المخ مستقبلات المورفين والهيروين؟ ألا يعني هذا أن المخ ينتــــج بالذات مواد كيميائية من نفس الطبيعة وخاصة من بنية مماثلة؟ والحـــال أن جـــون هوغـــز وهانس كوسترليتز من جامعة أبردين في أسكوتلندة قد أعلنـــا في ٢ آيـــار ١٩٧٥ عـــن إكتشاف هذه المواد التي سماها أنكفالين: (أي مافي الرأس). وفي العام ١٩٧٦ كشف روجـر غيومين عن مواد أخرى (إبنة عم) الأنكفالين سماها أندورفين: (المورفينات المتولدة داخليـــا)، وفي العام ١٩٧٩، في اليابان، إكتشف كنجي كانغاوا وهيزيوكي ماتسوو من كلية طـــب ميزاياكي ومازاوو إيغاراشي من معهد الطب في جامعة غونما ماسموه (ألفـــا- نيوأندورفـــين) وهي شبيهة بالدينورفين (التي أطلق عليها هذا الإسم لقدرتها الكبيرة) وقد أعطاهـــا هـــذا الإسم في كانون الأول من نفس السنة ألهرام غولدستين الذي لاحظ أنها ببتيد كان قد حدده منذ نحو أربع سنوات.

تكثفت الأبحاث عقب ذلك حول طلائع هذه المواد، واهتم فـــرق عديـــدون بهـــذا الموضوع منهم سيد أودنفريد في معهد روش وشيغاتاوا ناكانيشي من جامعة كيوتو وروبرت كريا من جننتش وإد هربرت وميكائيل كومب من جامعة أورغون ألخ... إذ أن هذه النواقل العصبية، من نوع خاص (نواقل عصبية مثبطة)، التي تعمل أيضا كهرمونات ترسل رســائلها إلى مسافات طويلة وأخرى قصيرة جدا -تؤثر على الألم كما برهنت على ذلـــك تجـــارب متنوعة (منها تجارب غيومين)، وعلى آليات الإدمان (على المخدرات مثلا) وتقدم إمكـــان تحرير مواد، بالطريق الكيميائي أو الحيوي، أكثر قدرة من المورفين أو الهيروين، دون آثـــار ثانوية مؤذية؛ على ما يؤمل، عدا عن ذلك، فهذه المواد الأكثر قدرة بعشرات المرات مـــن

الهيروبين. قد وجدت في الأمعاء والمعدة والنخاع الشوكي ومناطق أخرى من الجسم وعند أجناس أخرى من الثدييات وغيرها من الفقاريات.

وبعد هذه البنذة التأريخية الموجزة عن تلك المواد سأوافيك عزيزي القارئ: بالماهية الكيميائية لهذه المركبات ترجمتها من كتاب Modren concept in biochemistry الصفحة (٧٩) ألّفه Robert c. Bohinski سنة ١٩٨٣:

تختلق الأندورفينات في الفص الوسطى للغدة النخامية، ولقد إكتشف إثنان منهما وهما يحتويان على خمسة أحماض أمينية، وتختلفان في الحامض الأميني فيكون في إحداهما الحامض الأميني الخامس هو ميتيونين (Methionine) ويسمى بذلك ميت انكفالين (Met)enkaphalin والآخر يكون الحامض الأميني الخامس فيه هو عبارة عن الحامض الأميني ليوسين (Leucine) لذا فيدعى بـ(ليوانكيفالين (Leu)enkaphalin وبالرغم من هذا الإختلاف البسيط بيهما فإن تأثير الـ ميت أنكافالين كمزيل للآلام يكون أقوى بعشرين مرة من الـ ليوانكيفالين، هذا علما بأن خاصية تسكين الألم (Analgesic) هو فعل من أفعال هذه المركبات البيبتيدية الأفيونية في الكائن الحي. كما أنه تم إكتشاف بيبتيدات أفيونية أخرى من المخ مثل دينورفين Dynorphin الحاوي على (١٣ خامضا أمينيا)وكذلك بيتاأندورفين (β-endorphin) الحاوي على (٣١ حامضا أمينيا). علما بأن الأفيونات البيبتيدية تنشأ من مركب سلفى كبير لايمتلك أي نشاط أفيوني فينشأ مثلا المركب بيتا إندورفين من مركب البيتاليبوتروبين (الحاوي على ٩١ حامضا أمينيا) الذي لا يمتلك أي نشاط أفيوني.

أخي القارئ: إستسلم إلى خالقك ولا تناقش أبدا فإننا لازلنا في بداية الطريق، والله أعلم ما سيكتشفه العلم بعد قرن أو قرنين، فلا يستبعد أبدا أن يكون العلم سببا لدخول أناس في هذا الدين والإستسلام له من العلماء وغيرهم.

وأخيرا أود أن أنبه القارئ الكريم بأن الحشيش المهدئ الممنوع إستعماله في كل دول العالم يختلف عن المواد المهدئة أي الأفيونات المخية المتكونة داخل جسم الإنسان فشتان

بينهما فالحشيش يضعف المناعة ضد الأمراض لتخريبه المستمر لكريات الدم البيضاء كما أنه يحدث الأنيميا الحادة ويضعف الهورمونات الذكرية وأخصها التيستوستيرون مما يسبب العقم في كثير من الرجال. هذا مع فتكه بالرئة وإحداثه تغييرات سرطانية فيها. وأود أيضا أن أنبه القارئ الكريم على نقطة مهمة وهي: إنك الآن تعرفت على ما أودع الله في جسمك من مركبات كالأندورفينات وغيرها وتأثيراتها ولكن إعلم جيدا بأن هذه المركبات لاتعمل إلا بإرادة الله، ولا يجوز مطلقا أن ننسب فعل المواد إلى نفسها فقط، حتى أنه لا يجوز أن نقول بأن الله قد أودع في المادة الفلانية الخاصية الفلانية ثم تركها تعمل لوحدها، واعلم جيدا بأنها لا تعمل إلا إذا كانت إرادة الله مقرونة بها في أي زمان حصل ومكان حل.



فوائد النوم الصحية على الجانب الايمن
وحديث رسول الله ﷺ

لقد أعجبت كثيرا عندما تصفحت بعض المجلات العلمية ورأيت فيها موضوعا هاما جدا حول طرق النوم المختلفة، والموضوع كتب أصلا من قبل بعض العلماء وبالأخص العالم النفساني الشهير (الدكتور صموئيل دنكل) في أمريكا بإسم (لغة جسم الإنسان في النوم)[37]، ترجمة السيد جعفر الخليلي وقد عرض المترجم ثمانية طرق من بين الطرق التي وصفها العالم الأمريكي وتتلخص تلك الطرق الثمان فيما يلي:

١- طريقة نوم الجنين



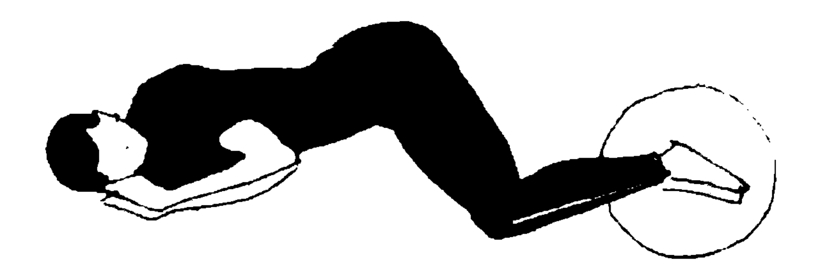
وهذه الطريقة عبارة عن جمع الرجلين وتقريب الركبتين للبطن، وجمع اليدين وتقريبهما للرأس، أو تطويق الركبتين باليدين، أو إحتضان الغطاء، أو أية طريقة تشبه وضع الجنين في الرحم.

فإذا كانت هذه هي طريقة نوم النائم فينبغي الإستنتاج بأن نوما كهذا يدل على أن مزاج النائم غير راكد، وانه لايجرؤ على مواجهة أعباء الحياة، وأنه غير قادر على إنجاز متطلبات حياته من غير الإتكال على الآخرين، وأنه شخص غير إجتماعي بمعنى أنه يريد الإلتجاء دائما إلى معين ذي نفوذ نسبي من آل بيته أو الآخرين لينفذ له مطاليبه، ويهئ له حاجاته.

---

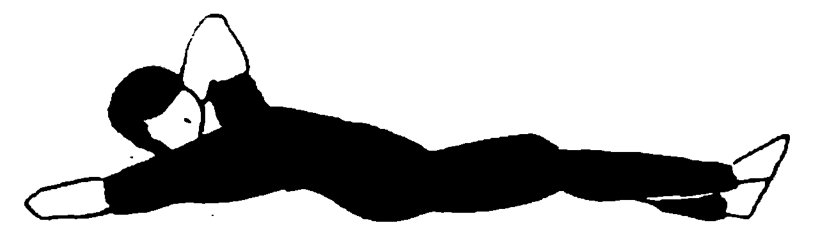
[37] مجلة العربي، العدد ٢٣٩، ١٩٧٨، الصفحة ١٢٢.

٢- طريقة الشطيرة (السندويتش)



وهي طريقة أطباق الرجل على الرجل واليد على اليد هي النوم أطباقا يشبه الشطيرة وهي حالة تدل على الراحة النفسية، والإطمئنان بوجه عام، والنائم أو النائمة على هذه الصورة في نشأتها التي عودتها الطبيعة عليها، تميل في عملها إلى أن تجعل الأمور متوازنة متطابقة مقبولة، ويسعى هذا المعتاد -على هذه النومة منذ نشأته- إلى الإبتعاد عن المشكلات، كما يسعى إلى تنظيم حياته، وكسب محبة الناس، ونشدان راحة البال عن طريق الصفاء، والمحبة، والسلامة.

٣- طريقة الإستراحة الكاملة



وهي طريقة التمدد، وجعل اليدين تحت الرأس بحيث يتكئ الرأس على الكفين، وتكون الساق على إمتدادها فوق الساق الأخرى، وهي هيئة تدل على أن هذه النائمة ذات إحساس منطقي، تحس به وتعرف وضع الشئ في محله، وإن كل شئ يتجاوز حدود المنطق والواقع غير مقبول عندها، وهي أبعد ما تكون عن الأوهام والظنون، وكذلك العواطف غير المنطقية، وفي مفهومها أن الحياة عقل ومنطق، وما لا يؤمن به العقل لا ينبغي أن يكون له وجود في الحياة العملية.

٤- النوم على البطن



صاحب هذه النشاة، او صاحبة هذه النشاة في النوم -وهو النوم على البطن، يحب السيطرة والتصرف في الأمور، والبروز بين الناس، وفرض سيطرتها على الآخرين، لذلك فإن مثل هذه الشخصية تريد أن تعيش بين المجتمع، ولا تطيق الإبتعاد عن الناس بوجه عام، وتسعى لأن يكون لها شأن في الحياة، وأن لها جلدا وقابلية تستطيع أن تواجه الشدائد، ولكنها لا تخلو من الغضب والعصبية، وعدم السماح للمخطئين، وهي دقيقة في أعمالها، كثيرة المحافظة على المواعيد، وتعتبر حياتها حياة منتظمة، رفيعة على رغم كونها سريعة الغضب، شديدة التأثر.

٥- النوم بطريقة السجود



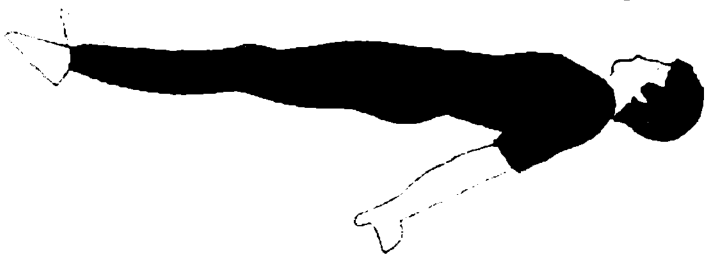
هذه الحالة من النوم كثيرا ما توافق الإطفال، وهي حالة أشبه ما تكون بالسجود في الصلاة، ومع ذلك فإن الكثير من الكبار تظل ترافقهم منذ الصغر وتصبح جزءا من حياتهم، وقد دلت الدراسة على أن أصحاب هذه الحالة في النوم هم من الذين يعانون شيئا من المتاعب الروحية أو الجسمية في حياتهم، وهم في مثل حالتهم هذه في النوم كأنهم يتحفزون للقيام والقفز، هربا مما يمكن أن يداهمهم أو يلاقيهم من المكاره، وهؤلاء معروفون بضعف الأعصاب، وعدم التحمل، وإضطراب النفس، وهم ممن لا ترتاح النفوس بهم.

٦- النوم فيما يشبه الصليب الناقص



وهذه الطريقة في النوم من أكثر طرق النوم راحة، وهي طريقة يوصي بها أطباء العظام المرضى الذين يشكون من زلة الفقرات ووجع الظهر، لأن مثل هذه الطريقة تضمن للنائم إستراحة الجسم قلما يدركون مفاهيمها في اليقظة، وبعبارة أخرى أنهم لا يجدون الراحة النفسية في حياتهم العملية كما يجدون راحة أجسامهم في النوم. ومن هذا يتضح أن العامل الأكبر في الإنسان هو الجبلة، والروح والميول التي تتولى تسييره، وليست الطرق التي يعنيها أرباب التخصص، والأطباء.

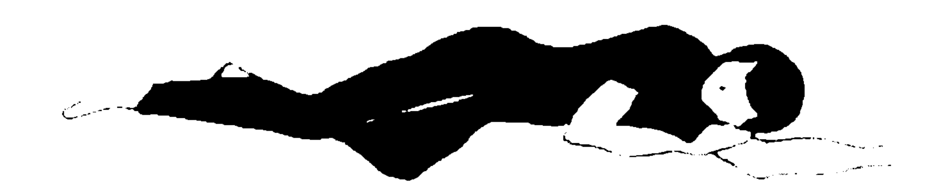
٧- الطريقة الملكية



وهي النوم على القفا وإنفتاح اليدين من الجانبين، والذين ينامون بمثل هذه الطريقة يتخيلون أنفسهم كما لو كانوا أعاظم وملوكا، وأن لهم بين الناس المقام المرموق، ويستطيع الذين يتتبعون سيرتهم في حياتهم أن يروا كل هذا واضحا في سيرتهم، وطريقة سلوكهم مع الناس، ومع أنفسهم، والواقع انهم لكذلك فهم محل إحترام الآخرين. وان لهم من القدرة ما

يستطيعون به أن يذللوا الصعب. ولهم من الإستعداد ما يمكنهم أن يقضوا حاجات الناس على قدر الإستطاعة كما أنهم لايبخلون بالتضحية بكل شئ-على قدر الإمكان كذلك- للآخرين.

٨- الطريقة نصف الجنينية



هذه النومة أكثر شيوعا على ما يدل الأحصاء، وهي النوم على جانب واحد وفتح الركبتين نصف فتحة ووضع إحدى اليدين تحت الرأس، وترك اليد الأخرى حرة وممتدة، وهذه الطريقة، تضمن راحة الجسم دون أن تسد طريق التنفس فيصل (الأوكسجين) إلى الرئة بقدر الحاجة الطبيعية المطلوبة. وهي أحسن طريقة صحية للنوم، ويقول الأحصاء أن أغلب الذين يستعملون اليد اليسرى في العمل هم الذين ينامون على اليد اليسرى، وبعكسهم الذين يستعملون اليد اليمنى، فإذا كان الرجل أو المرأة ينامان على هذه الطريقة فإن الدراسة تقول ان للنائم على هذه الطريقة القدرة على التكيف لمختلف ظروف الحياة، وأن موهبة العقل، وحسن التصرف متساويان عنده، وأنه يتقبل ما تأتي به الحياة من المشكلات بكل سهولة، ويعالجها ويتغلب عليها ومن الصعب أن ينهزم أمام الكوارث، كما أن من الصعب أن يفشل في كفاحه.

ولقد أشرنا إلى أن هناك حالات تتعلق بنوم الأزواج في سرير واحد، صرفنا النظر من إيرادها هنا على الرغم من أننا لم نر أدنى بأس في إيرادها.

ولا حاجة لأن نذكر القارئ: بأن هذه العروض ليست من قبيل القياس والتكهن، والتخيل، وإنما هي نتيجة دراسات وبحوث بنيت على الإحصاء الذي أجراه هذا العالم النفساني صاحب هذا الكتاب. ومع ذلك فلكل شئ شواذ. إذا وجد هناك ما لم يخضع لهذه

الدراسة خضوعا كاملا أو ناقصا).

هذا ما كتبه العالم الفرنسي الشهير (الدكتور صموئيل دنكل) في أمريكا، ولكن لم يفرق الكاتب في الوضع الثامن، بين النوم على الطرف الأيسر والطرف الأيمن، لذا سأذكر لك الفرق من الناحية الطبية وإستمد ذلك من دراسة طويلة وعميقة حول هذين الوضعين مستفيدا مما كتبه الدكتور الطبيب ظافر العطار[٣٨] وينقل الكاتب التجارب التي أجراها غاليته -بواسير Galiter-Bossiere وهي كالآتي:

إن مرور الطعام في المعدة إلى الأمعاء يتم في مدة تتراوح ما بين الساعتين ونصف الساعة والأربع ساعات والنصف، إذا كان الشخص النائم على الجانب الأيمن، ولا يتم ذلك إلا في مدة تتراوح بين خمس ساعات وثمان ساعات أي نحو ضعف تلك المدة إذا كان الشخص نائما على الجانب الأيسر، إذن فالنوم على الطرف الأيسر غير مقبول من الناحية الهضمية ونجد هنا شيئا آخر وهو أن القلب الموجود في الطرف الأيسر، والنوم على هذا الطرف يجعل الرئة اليمنى الكبيرة تضغط على القلب وتقلل من نشاطه (الرئة اليمنى أكبر من اليسرى كما هو معلوم في علم التشريح إلى جانب كون الكبد التي هي أثقل الأحشاء تكون معلقة عند الإضطجاع على الشق الأيسر.

أما النوم على الطرف الأيمن وهو الوضع الصحيح حسب تجارب غاليته- بواسير، لأن الرئة اليسرى صغيرة أي أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف عملا من الوضعية السابقة أي النوم على الطرف الأيسر وكذلك تكون الكبد مستقرة لا معلقة.

إذن فيكون وضع الجانب الأيمن هو الصحيح، والصحيح وحده لما ثبت من خطأ غيره من الوضعيات وهي القدوة الحسنة التي ذكرها الصحابي الجليل البراء بن عازب ، قال: قال ﷺ إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن ثم قل اللهم إني أسلمت نفسي إليك وفوضت أمري إليك.. وإلى آخر الحديث الذي أخرجه الشيخان.

[٣٨] مجلة العربي ١٩٧٥ العدد (٢٠٥).

إذن فإن ما قاله الرسول ﷺ قبل حوالي ١٤٠٠ عام، قـد برهنـت الآن صحتـه ١٠٠٪، ألستَ الآن معي أخي القارئ في أن هذا الحديث هو حديث من لا ينطـق عـن الهوى؟

وإضافة إلى ماجاء أعلاه من الآراء عن طريقة النوم المختلفة للعالم النفسي (دنكـل)، فهناك مساوئ أو أضرار للنوم على البطن أو على الظهر التي ذكرها الدكتور ظافر أحمـد العطار وسأتصرف فيها بما تتلاءم مع موضوع بحثي، ففي الوضعية الأولى أي النـوم علـى البطن: نجد أن الشخص يشعر بعد مدة بضيق في التنفس وذلك لعـدم إسـتطاعة الصـدر التمدد والتقلص في حالتي الشهيق أو الزفير إلاّ بصعوبة، وذلك لأن ثقـل كتلـة الظـهر العظيمة وكثافتها تعيق عملية التنفس هذه ، إلى جانب الضغط المباشر على الأحشاء.

أما في الوضعية الثانية أي النوم على الظهر: فتسبب هذه الوضعية التنفس عن طريـق الفم، لأن الفم ينفتح عند الإستلقاء على الظهر بإسترخاء الفك السفلي، فالتنفس عن طريق الفم عمل غير طبيعي، ويمكن تشبيهه بحالة شرب الماء من الأنف، كما نعلم أن الأنف هـو العضو المخصص للتنفس الطبيعي، الذي يحتوي على الشعر الكثيف وذلك لتنقيـة الهـواء وتسخينه بواسطة الأوعية الدموية الموجودة في الأنف، حيث يمر الهواء بطريق أطول قياسـا بمروره عن طريق الفم، والذين يتنفسون من أنوفهم هم أقل تعرضا للإصابـة بالزكـام في الشتاء من المتنفسين من أفواههم، فالتنفس الفمي يسبب جفاف اللثة الذي قد يـؤدي إلى إلتهابها Gingivitic (إلتهاب اللثة الجفافي) فتصبح اللثة الملتهبة المريضة لماعة ذات سـطح محمرّ مائل للإنتباح والنهاية اللثوية المحيطة بالأسنان لاتنتهي بشكل متناقص بالدقة كنصـل السكين، في حالة اللثة الطبيعية بل على العكس تكون ذات إستدراة، مما يسـهل تراكـم الفضلات وجعل تنظيفها بصورة غريزية أصعب.

إن المصابين بإنحراف الوترة وضخامة القرينات والزوائد الأنفية والإحتقانات المزمنـة للغشاء المخاطي معذورون لعدم تنفسهم عن طريق الأنف حتى يتعافوا من أمراضـهم الـتي تستوجب مراجعة طبيب اخصائي بالأنف لكن النصيحة هنا موجهة بالذات إلى الأشخاص

الذين يتسطيعون التنفس من أنوفهم ولا يفعلون ذلك نتيجة للنوم الخاطئ على الظهر.

ولا يخفى على أحد أن النوم على الظهر ذات أضرار كثيرة، فشراع الحنك واللـــهاة يعارضان فرجة الخيشوم ويعيقان مجرى التنفس فيحدث لذلك الشخير المزعـــج. ولا يعـــني ذلك أن الإستلقاء على الظهر للراحة من غير نوم مضرٌ. ورب سائل يسأل: ما فائدة النـوم؟ يذكر صاحب الطب النبوي لإبن قيم الجوزية –تحقيق العلامة محمد كريم بن سعيد راجـــح سنة ١٩٨٥– الصفحة ١٧٩ : (وللنوم فائدتان جليلتان، إحداهمـــا: ســكون الجـوارح وراحتها مما يعرض لها من التعب، فيريح الحواس من نصب اليقظة، ويزيل الأعياء والكلال.

والثانية: هضم الغذاء، ونضج الأخلاط، لأن الحرارة الغريزية في وقت النوم تغـور إلى باطن البدن، فتعين على ذلك، ولهذا يبرد ظاهره ويحتاج النائم فضل دثار.

وانفع النوم: أن ينام على الشق الأيمن، ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة إســـتقراراً حسناً، فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلا، ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلاً ليســـرع الهضم بذلك لإستمالة المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن، ليكون الغـــذاء أسرع إنحداراً عن المعدة، فيكون النوم على الجانب الأيمن بُداءة نومه ونهايته، وكثرة النـــوم على الجانب الأيسر مضر بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه، فتنصب إليه المواد.

وأردأ النوم على الظهر، ولا يضر الإستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأردأ منـــه أن ينام منبطحا على وجهه، وفي (المسند) و (سنن إبن ماجة) عن أبي أمامة قال: مر النــــبي ﷺ على رجل نائم في المسجد منبطح على وجهه، فضربه برجله، وقال: قم أوِ اقْعُدْ، فإنها نومـة جهنمية) أخرجه إبن ماجة في الأدب).

وفي (الصحيحين) عن البراء بن عازب، أن رسول الله ﷺ قال: (إذا أتيت مضجعـك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن، ثم قل: أللهم إني أســـلمت نفســـي إليك، ووجهت وجهي إليك وفوضت أمري إليك، لا ملجأ ولا منجا إلاّ إليـــك، آمنـــت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت. واجعلهن آخر كلامك، فإن مت من ليلتـــك، مت على الفطرة). أخرجه البخاري في صحيحه في كتاب الأدب، ومســـــلم في الذكـــر

والدعاء.

وفي (صحيح البخاري) عن عائشة أن رسول الله ﷺ كان إذا صلى ركعتي الفجر – يعني سنتها– إضطجع على شقه الأيمن– أخرجه البخاري.

وبعد هذا العرض للأبحاث التي أجراها الأمريكان والعلماء منهم، أطباء ونفسانيين و غيرهم، أود التعليق على ما جاء آنفاً وهو:

هل كان للرسول ﷺ معهد لأبحاث علوم النفس ليعلم أصح النوم أو أحسن طريقة له؟ وهل كان لديه مرضى كثيرون يسجل النتائج من خلال الفحوص الطبية بواسطة الكومبيوترات ليعلم النتيجة الإحصائية الدقيقة لطرق النوم؟

وهل كان ﷺ خريج إحدى الجامعات الغربية في علوم النفس آنذاك؟ وهل كانت هناك جامعات تدرس فيها هذه العلوم؟ وهل كان ﷺ طبيبا مختصا في علم التشريح ليشرح جسم الإنسان ليصل إلى النتيجة التالية:

القلب الموجود في الطرف الأيسر والنوم على ذلك الطرف يجعل الرئة اليمنى الكبيرة تضغط على القلب وتقلل نشاطه، فكما هو معروف في علم التشريح أن الرئة اليمنى أكبر من الرئة اليسرى إلى جانب كون الكبد التي هي أثقل الأحشاء تكون معلقة عند الإضطجاع على الشق الأيسر، أو يرى أن النوم على الطرف الأيمن يجعل الكبد مستقرة غير معلقة، ثم فهل كان للرسول ﷺ جهاز (سونر)، أو جهاز أشعة إكس ليرى ويستنتج أن الكبد التي هي أثقل الأحشاء تكون معلقة عند الإضطجاع على الشق الأيسر، وهل كان لديه جهاز ليقيس به حجم الرئة ويُشَرِّحَ صدر المرء ليصل إلى كل تلك المعلومات. أليس هذا دليلاً قاطعاً على نبوته؟

والغريب هنا كيف توصل سيدنا محمد ﷺ إلى أن النوم بهذه الطريقة هو الصحيح، لما ثبت من خطأ غيره من الوضعيات وهو القدوة الحسنة التي ذكرها الصحابي الجليل البراء بن عازب كما ذكرنا ذلك آنفا.

أخي القارئ: ان العالم النفسي غالتيه–بواسير شرح لنا النوم على جانب واحد دون

التفريق بين النوم على الجانب الأيسر والأيمن، ولكن أنظر جيدا فإن لصاحب النوم على جانب واحد صفات غريبة وعجيبة وهي:

القدرة على التكييف لمختلف ظروف الحياة، وأن موهبة العقل وحسن التصرف متساويان عنده، وأنه يقبل ما تأتي بها الحياة من المشكلات بسهولة، ويعالجها ويتغلب عليها ومن الصعب أن ينهزم أمام الوارث. كما أنه من الصعب أن يفشل في كفاحه، يا سبحان الله ما هذه الصفات الجليلة، وأترك للقارئ العزيز كي يعلق بنفسه على هذه الصفات الحميدة التي يتمناها كل واحد منا. فصلى الله على الرسول الكريم الذي قال عنه من بيده ملكوت السموات والأرض ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلى خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ القلم/٤، فليس ما تحدث عنه هذا العالم الغربي يا رسول الله إلا جزءا بسيطا جدا مما أنت عليه، ولقد وصفك العزيز العلام وصفا ليس بعده وصف إلى الأبد.



اليقطين[39]: فائدته في معالجة تضخم البروستات غير السرطاني وحديث الرسول ﷺ حوله

اليقطين: هو الدباء أو القرع، وقد جاء ذكره في القرآن الكريم: ﴿ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ ﴾ الصافات/١٤٦، أي على سيدنا يونس (عليه السلام) بعد خروجه من بطن الحوت؛ وهو من فصيلة البطيخ والقثاء، وقد ذكر الطبيب الجراح الدكتور عبدالرزاق الكيلاني أنه يحتوي على: (الماء ٩٤,٧٪ ، وقليل من السكر ٢,٧٪، و بروتين ١,١٪، وألياف ٠,٥٪، وهو غني بالبوتاسيوم، في كل ١٠٠ غم منه ٣١٠ ملغ بوتاسيوم، و ٣٩ملغ كاليسيوم و ١٩ ملغ فسفور، و ٣٧ ملغ كلور، و١٠ ملغ كبريت، و٨ ملغ مغنيزيوم، و ٠,٤ ملغ حديد، وأثر قليل من الصوديوم، و ٢٠٠ ملغ من الكاروتين (هو طليعة الفيتامين أ A وهذه الكمية تُؤَمِّنُ نصف الحاجة اليومية منه) كما يحتوي على فيتامينات ب١ و ب٢ و PP و ب٦، وحمض الفوليك، وحمض البانتوتينيك، وفيتامين ث C. وتعطي كل ١٠٠ غم منه ٦٥ سعرا.

قال عنه إبن سينا: إن عصارته تسكِّنُ وجع الأذن، وسلق القرع نافع للسعال، وطبيخه يزلق المعدة ويقطع العَطَشَ وينفع من الحميات. وقال إبن القيم: (اليقطين غذاء رطب ينفع المحمومين، ويقطع العطش، ويلين البطن، وهو ألطف الأغذية وأسرعها إنفعالا).

كما يقول الدكتور محمد زين الدين مؤلف كتاب الغذاء والجنس (الصفحة ٨٥) (سنة ١٩٩٥): (تحتوي بذور القرع العسلي على عناصر الزنك والفسفور والحديد والكاليسيوم والبروتين، وبعض الأحماض الأمينية، وذلك بالإضافة إلى فيتامين Aو B، وكل هذه العناصر مطلوبة للحفاظ على سلامة غدة البروستات وصحتها. ولهذا الغرض يؤخذ بذور القرع العسلي يوميا كمية في حدود ثلاث ملاعق). وبذور القرع فيها دهن ٤٦٪، و بروتين ٣٤٪، وكربوهيدرات ١٠٪ وألياف ٢,٨٪).

---

[39] اليقطين.هو كودي أو كودو أو كولەكە في اللغة الكردية.

وذكر الكتاب الألماني (أسرار والقوة العلاجية للنباتات)[٤٠]: أن اليقطين له مزايا عـدة منها: أنه ملين للبطن، مهدئ، طارد للديدان.

هذا وينقل الدكتور الجراح عبدالرزاق الكيلاني في كتابه الحقائق الطبية في الإسلام (١٩٩٦) الصفحة ٣١٣ عن الدكتور أمين رويحة في كتابه التداوي بالأعشاب:

(ويعالج تضخم الموثة (البروستات) بمستحلب بذور القرع، بأن تؤخذ حفنـة مـن البذور الطازجة فيترع قشرها وتهرس، ويضاف إلى كل ٢٠ غم منها فنجان ماء غال يحلـى بالسكر ويشرب كل يوم؛ ولطرد الدودة الوحيدة تقشر خمسون بذرة منه وتهرس مع مـا يعادلها من السكر، وتؤكل صباحا على الريق، ويؤكل بعدها حامض أو جزرة طازجة -على مدى أسبوع- فإذا لم تنطرح الدودة، تعاد المعالجة بعد إستراحة ثلاثة أيام، بزيـادة كميـة البذور إلى ١٦٠ غم تهرس بشكل عجينة، يؤخذ نصفها على الريق والنصف الآخـر بعـد ساعتين، وبعد ساعة أخرى تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنكليزي: (سلفات الصـودا) في نصف كأس من الماء الفاتر.

وكنت أعالج مرضاي المصابين بهذه الدودة، بأن أطلب منهم أن يأكلوا قبـل النـوم ١٠٠ غم من بذور القرع النيئة بعد تقشيرها، وذلك بدلا من العشاء، وفي الصباح التـالي يأخذون على الريق دواء الدودة الكيمياوي: (يوميزان باير) الذي يشترونه من الصيدليـة وبعد ساعتين يأخذون مسهلا ملحيا، وعند التبرز يتبرزون في إناء فيه ماء فاتر لئلا تنقطـع الدودة، فكانت تنطرح كاملة بسهولة ويسر).

وربما يسأل أخي القارئ العزيز: عن تضخم البروستات غير السرطاني والمعروف عنه أنه يصيب نسبة كبيرة من الرجال إبتداءا من سن الخمسين ويؤدي إلى معاناة كبـيرة، غالبا ما تكون صامتة، وذلك بسبب الإحراج الذي يشعر به المصاب وكذلك لإعتقـاده أن المرض أمر مسلم به يرتبط بجنسه وسنه. وتأكيدا لدور بذور القـرع في معالجـة تضخـم

Ceheimnisse und Heilkraefte der pflanzen, 1975 page 318.

البروستات أود أن أبين للقارئ الكريم: ان الشركة الألمانيـــة للأدويـــة Azupharma Gmbh قد أنتجت دواء يفيد لعلاج تضخم البروستات، وإلتهاب الغشاء المخاطي المزمن للمثانة يسمى بـــ Azuprostat M ومن مكوناته دهن بذور القرع (Kürbiskernöl) ولكي تطمئن من ذلك إستنسخت لك غلاف هذا الدواء ويمكنك ملاحظة هــــذا الإســـم بنفسك في نهاية الموضوع.

عزيزي القارئ: أنظر ما ذكره الرسول ﷺ من الأحاديث حول فائدة القرع يدخـــل الآن في الدول المتقدمة في تركيب الأدوية، يا لعظمة الله فإن ما ذكره القرآن ومـــا وصفـــه الرسول ﷺ قبل أكثر من ١٤٠٠ عاما هو مكون من مكونات دواء.

وجاء في الطب النبوي لإبن القيم، عن عائشة (رضي الله تعالى عنها) أن رســـول الله ﷺ قال لها: (يا عائشة، إذا طبختم قدرا، فأكثروا فيها من الدُّبَّـــاء، فإنهـــا تَشُـــدُّ قلـــب الحزين)[٤١].

وكان النبي ﷺ يحب القرع، ويقول: (إنها شجرة أخي يونس) رواه النسائي[٤٢].

وفي التالي إستنساخ غلاف علبة الدواء Azuprostat M:

[٤١] الطب النبوي لإبن القيم ص٣١٦.

[٤٢] فتح الباري لإبن حجر، رقم الحديث ٢٠٩٢.



إذن أليس من الأفضل أن يبدأ المرء بتناول بذور القرع في بداية العقد الخامس أو قبله حتى لو لم يكن مصابا بتضخم البروستات؟ وقد تحدثت عن بذور اليقطين كثيرا فلنشرح ثمره وهو كما يصفه الدكتور عبدالرزاق الكيلاني في كتابه الحقائق الطبية في الإسلام الصفحة ٣١٢: (بأن اليقطين ثمر سهل الهضم، خفيف على المعدة، ملين للأمعاء، مقو للدم، يعطى للضعفاء والمرضى الناقهين؛ يطبخ بالمرق، ويؤكل مع البرغل المطبوخ، أو يصنع منه مُرَبّى مع السكر؛ وتبين أنه يقي من سرطان الرئة -في المدخنين- ومن سرطانات المرئ والمعدة والمثانة والبروستات، بسبب غناه بالكاروتين، إذا أخذ منه كل يوم نصف كأس بإنتظام. إذن فلنكثر من تناول القرع).

اعلم أخي القارئ: ان معظم الأدوية الموجودة حالياً تستخرج من النباتات، وقد تصنع منها المشتقات. إذن فالفضل يرجع الى خالق تلك الأدوية في تلكم النباتات. وقد

غرس سبحانه علوم استخلاصها وتصنيعها في نفوس العلماء وإلاّ لم تكن بالامكان الاحاطـة بتلك العلوم، ودليلي على ذلك قوله تعالى: ﴿ وَلاَ يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إلاَّ بِمَا شَـاءَ ﴾ البقرة / ٢٥٥.



نظرات في ايات بينات:

﴿ مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴾ البقرة/٢٦١.

ما قاله المفسرون:

يقول صاحب التفسير الواضح محمد محمود حجازي في ج٣/الصفحة ١٣: مثل نفقة الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله وإعلاء كلمته وإسعاد الوطن وأهله كمثل حبة أنبتت سبع سيقان في كل ساق سنبلة وفي كل سنبلة مئة حبة وذلك يكون في أخصب أرض وأجود تربة وأحسن بذر، ولا غرابة في ذلك فهذا القمح والأرز تنبت الحبة فيه هذا القدر.

وهذا تصوير وتمثيل للمضاعفة والإضافة في الزيادة والأجر، يضاعف هذه المضاعفة أو أكثر منها لمن يشاء، إذ هو الواسع الفضل الغني الكريم العليم بكل شئ.

ويقول الزمخشري صاحب الكشاف ج١ الصفحة ٦٠ أي: مثل نفقتهم كمثل حبة أو مثلهم كمثل باذر حبة على حذف المضاف أنبتت سبع سنابل في كل سنبلة مئة حبة أسند الإنبات إلى الحبة لما كانت من الأسباب كما يسند إلى الأرض والماء، والمنبت على الحقيقة هو الله، والمعنى أنه يخرج منها ساق يتشعب منها سبع شعب، لكل منها سنبلة فيها مئة حبة، وهو تمثيل لا يقتضي وقوعه، وقد يكون في الذرة والدخن وفي الأراضي المغلة، والله يضاعف تلك المضاعفة لمن يشاء بفضله على حسب المنفق من إخلاصه ونعمه ومن أجل ذلك تفاوتت الأعمال في مقادير الثواب والله واسع لايضيق ما يتفضل به من الزيادة عليم بنية المنفق وقدر إنفاقه.

ويقول سيد قطب: في (في ظلال القرآن) ج٣ الصفحة ٤٤٨:

﴿ مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ ﴾..

(إن المعنى الذهني للتعبير إلى عملية حسابية تضاعف الحبة الواحدة إلى سبعمائة حبة!
أما المشهد الحي الذي يعرضه التعبير فهو أوسع من هذا وأجمل؛ وأكثر إستجاشة للمشاعر. وتأثيرا في الضمائر.. إنه مشهد الحياة النامية. مشهد الطبيعة الحية. مشهد الزرعة الواهبة. ثم مشهد العجيبة في عالم النبات: العود الذي يحمل سبع سنابل. والسنبلة التي تحوي مئة حبة!

وفي موكب الحياة النامية الواهبة يتجه بالضمير البشري إلى البذل والعطاء. إنه لا يعطي بل يأخذ؛ وإنه لاينقص بل يزاد.. وتمضي موجة العطاء والنماء في طريقها. تضاعف المشاعر التي إستجاشها مشهد الزرع والحصيلة... إن الله يضاعف لمن يشاء. يضاعف بلا عدة ولا حساب. يضاعف من رزقه الذي لا يعلم أحد حدوده؛ ومن رحمته التي لا يعرف أحد مداها:

﴿ وَٱللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴾..

واسع .. لايضيق عطاؤه ولا يكف ولا ينضب. عليم.. يعلم بالنوايا ويثيب عليها، ولا تخفى عليه خافية.

ولكن أي إنفاق هذا الذي ينمو ويربو؟ وأي عطاء هذا الذي يضاعفه الله في الدنيا والآخرة لمن يشاء؟).

وقبل أن أبين رأيي في الشطر الثاني من الآية أود أن أبين المعنى اللغوي (للتضاعف):

في قاموس المحيط ٣/١٧٠ يقال: لك ضِعْفُه يريدون مِثْلَيه، وثلاثة أمثال، لأنه زيادة غير محصورة. ويقول الشيخ أحمد الحملاوي في كتاب (شذا العرف في فنّ الصّرف) الصفحة ٤١: يأتي (فاعَلَ) بمعنى (فَعَّلَ المضعّف) للتكثير، كضاعفت الشئ وضعّفه. ويأتيّ (فاعل) للمعاني الآتية:

١- المشاركة والمفاعلة.

٢- المبالغة والتكثير، على غرار ماهو موجود في صيغه (فَعَّلَ) كقولهم: (ضاعفت الأجر، أي كثرت اضعافه، ويقال: ناعمه الله أي أكثر النعمة له.

هذا ولم يتقص الحجازي والبيضاوي والسيد قطب -جزاهم الله خيرا- المعنى العلمي

الدقيق للمضاعفة أي: اعتبروا الحبة الواحدة التي تنبت سبع سنابل في كل سنبلة ١٠٠ حبة أي أن (٧٠٠) حبة يمكن أن تنتج من حبة واحدة ولكن لم يوضحا المعنى العلمي لقوله تعالى: ﴿ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ﴾ لعدم بلوغ التقدم العلمي في زمانهما الى ما عليه الآن، كما أن البيضاوي جزاه الله خيرا يقول: (وهو تمثيل لايقتضي وقوعه)، لكنه وقع بفضل الله ورحمته.

أخي القارئ الكريم: سبحان الله ان القرآن يتحدث عن زيادة الإنتاج الذي لا يمكن تحديده إلى يوم القيامة. إن وسائل الإنتاج المختلفة في يومنا هذا كتحسين الإنتاج أو إختيار أصناف جيدة بالإعتماد على الهندسة الوراثية أدت إلى زيادة الإنتاج.

فلنفتش أخي القارئ العزيز: إلى ما وصل إليه العلم الحديث من زيادة الإنتاج لاسيما في الحنطة الناعمة ونتابع ما ذكره الأستاذ عبدالحميد يونس في كتابه (محاصيل الحبوب) المؤلف سنة ١٩٨٧: وهو أن صنف مكسيباك من الحنطة الناعمة -على سبيل المثال لا الحصر- تتصف سنابلها بأنها طويلة وتحمل من ١٧-٢٥ سنيبلة (السنبلة الواحدة تحمل سنيبلات) وفي كل سنيبلة توجد خمسة أزهار خصبة، أي: تحتوي السنبلة الواحدة على ٨٥ حبة أي: (١٧X٥) إلى ١٢٥ حبة، أي (٢٥X٥). ومن المعروف أن صنف المكسيباك قد أُنتج كقفزة كمية كبيرة وذلك بتهجين سلالات مكسيكية وباكستانية، وقبل إكتشاف هذا الصنف كان عدد الحبوب أقل كثيرا في السنابل من العدد المذكور.

إذن أخي القارئ: لقد فاق الإنتاج مئة حبة وبلغ ١٢٥ حبة على ضوء ما سلف، ولا أشك في أن عدد الحبات في القرن القادم أو القرون القادمة قد تصل إلى أضعاف مضاعفة.

أخي: من يتصور قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة أن يجتاز الإنتاج إلى أكثر من مئة حبة في السنبلة الواحدة، أليس من قال هذا يعلم غيب السماوات والأرض، وإلا فهل كان في زمن الرسول طرق لتحسين الإنتاج، أو تطبيق الإنتخاب المستمر ثم الحصول على محاصيل محسنة، حيث كان الإنسان قديما يعتمد على زراعة قطعة أرض مناسبة تنتج غلة تكفي عائلة أو تزيد عنها قليلا، ولكن زيادة السكان أدت إلى ظهور مشكلة نقص المحاصيل الزراعية وعدم

كفايتها للإستهلاك وأدى ذلك إلى حدوث مجاعات عامة في الصين والهند وأفريقيا.. وإلى آخره. وقد أستخدمت في العصور الحديثة طرق شتى طبقت فيها مفاهيم علم الوراثة لإنتاج نباتات بكميات وافرة لسد الحاجات المتزايدة، واعجباً كيف لم يسأل أحد الرسول ﷺ ويقول: كيف تتم هذه المضاعفة.. ثم أن ما قاله الباري عزوجل حول المضاعفة الإنتاجية مفتوح حتى لو زاد الإنتاج عن ١ الى ١٠٠٠ حبة وإلى آخره من الأرقام وهذا هو المعنى اللغوي لكلمة التضاعف في اللغة العربية.

...فإذا لم يكن هذا القول من الله فكيف يأمن الإنسان؟... مهما بلغ من العلم، أنه بعد عشرات السنين لن يأتي الإنسان بما يناقض هذا القول ويرده. إذن ماقاله الباري عزوجل هو علم اليقين.. وإلا فكأن القرآن كان قد أعطى معه وسيلة هدمه.

ويبدو لي أنه عندما يقول الباري عزوجل:

﴿ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ﴾ قد يشمل هذا التضاعف فضلا عن عدد البذور زيادة مستوى البروتين أي زيادة وزن الحبة. فانظر أخي القارئ: فإن ما يجري الآن في الدول المتقدمة هو أمور تخدم هذه الآية حيث تنقل التغيرات الجينية إلى داخل الخلايا، حاملة للميزات الخاصة، مفصّلة على القياس، وهذه الميزات يمكن أن تكون عامة كتحسين النوعية البروتينية للبذور، وزيادة مستوى البروتين في النباتات الرعوية، ومن تكلم الميزات أيضا عقم النبتة المذكرة وإصلاح الخصوبة، والتحول الكيميائي (كتحول النتروجين إلى الأمونيا) ومقاومة الأمراض والحشرات والجفاف والسيول والملح والمعادن (وخاصة الرصاص والألمنيوم) ومبيدات الأعشاب، ومبيدات الهوام، وتحسن تثبيت الكاربون بالتركيب الضوئي، والإستجابة للأسمدة وتحمل البرد وغير ذلك. كل هذه المميزات تخدم قوله تعالى:

﴿وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ﴾ بالوسائل العلمية في عصرنا الحاضر وما يُدركُ ما يحدث بعد مئات السنين من تقدم علمي في هذا المجال علما بأن بعض هذه الميزات معقدة (متعددة الجينات) أي أن بعض الميزات يحتاج إلى التعامل مع عدة جينات لا مع جين واحد وتتطلب عملا شاقا قبل إمكان تحديد موقعها الجيني، ويعتقد أن يتعامل بعضها الآخر نتيجة جين واحد ويمكن تحقيقها في أمل قريب. لهذا فإن جهودا كبيرة قد بذلت لعزل جين تحمل

مبيدات الأعشاب وإدخاله في النباتات لتصبح هذه النباتات أقل تأثرا بالمبيدات العشبية غير الإصطفائية. أن هذه المهمة ذات النتائج الإجتماعية والإقتصادية الكبيرة التي عقدت العزم على إنجازها مختبرات عدديدة صناعية وجامعية، ويجب لإنجاحها توجيه الجهود نحو نظام جديد لنواقل التحويل النباتي.

أنظر أخي: وكأنَّ الله غرس العلم منذ الأزل في قلوب العلماء ليبذلوا قصارى جهودهم لإثبات ماجاء به الباري عزوجل في آياته لخدمة البشرية.

عزيزي القارئ: لا أدري هل كان محمد يعلم الغيب؟ هل كان يعلم عن الجينات شيئا إن لم يكن ذلك من عند ربنا؟ وأنا متأكد حتى لو أن الله تعالى علمه ذلك فكانت المشكلة تكمن في تصور الناس وتقبلها لهذه الأمور عند إبلاغها لهم، وحتى في وقتنا الحاضر يصعب على الكثير من الناس فهمها، إذن فكيف بزمن الرسول وما بعده!



الفهرس

الموضوع | الصفحة

۞ خاتمة ۞

إياك أخي القارئ الكريم ان تأخذ بنصائح من هو غير مختص وغير حامل للشهادة في علم الطب، أو طب الاعشاب أو الاغذية أو العلوم المتعلقة بها (وإن كنت قد تحدثت عن الاغذية فقط في كتابي هذا) لأن وصف بعض الاعشاب من قبل غير المختصين، قد يفيدك احياناً في تخفيف اعراض مرضك، لكنه في الوقت نفسه قد يسبب لك مشاكل أخرى لا تحمد عقباها عاجلاً أم آجلاً.

من منشورات مكتبة روشنبير

رقم الايداع (١٥٥) ١٩٩٩

هذا الكتاب

◄ حديث رسول الله (ﷺ) في الأكل والشرب والتنفس وكوكتيل الاوكسجين يخلص الجسم من السموم، ويزيد المناعة ضد الامراض ويصفي الذهن ويزيل الارهاق والتوتر ، ويبطئ مظاهر الكبر في السن والشيخوخة .

◄ فيتامين E والوقاية من بعض أنواع السرطان وتقليل خطورة الاصابة بأمراض شرايين القلب التاجية بنسبة ٤٠٪ .

◄ خل التفاح والوقاية من الاصابة بالبرد والزكام .

◄ تأثير خل التفاح على التهاب المفاصل وآلامها .

◄ زيت الزيتون وتأثيره لخفض الكولسترول وضغط الدم المرتفع .

◄ طبخ الثوم معجزة للثوم نفسه .

◄ الثوم الطازج يسبب آثاراً جانبية كاضطرابات المعدة وتفاعلات الحساسية .

◄ الثوم الطازج وعلاقته بفقر الدم وحديث رسول ﷺ عن الثوم المطبوخ .

◄ الثوم وعلاقته بارتفاع ضغط الدم .

◄ الثوم يزيد من الكولسترول المفيد (HDL) ويجعل المرء أقل عرضة لانواع السرطانات .

◄ الثوم يحث الخلايا القاتلة في الجسم ضد مرض فايروس الايدز .

◄ تناول السمك يقلل الاصابة بمرض السكر .

◄ قوله تعالى ﴿ وَجَعَلْنَا مِنْ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ وصنع القنبلة الهيدروجينية .

◄ ذِكرُ الله وعلاقته بهضم الطعام .

◄ السمنة الشديدة قد تسبب العقم للمرأة والرجل .

◄ النساء الرياضيات أقل تعرضاً لمرض بطانة الرحم المهاجرة .

◄ لا النحول المفرط ولا السمنة المفرطة في الاسلام .

◄ التوكل على الله وكيمياء جسم الانسان .

◄ كيف تعلم عالم غربي من عرب الصحراء التغلب على القلق؟

◄ الاندورفينات تزيل الآلام في جسم الانسان وتقلل الاحساس بالتوتر .

◄ اليقطين (القرع) : فائدته في معالجة تضخم البروستات غير السرطاني وحديث رسول الله (ﷺ) حوله .

فرز وتصميم الغلاف: ژيار للكومپيوتر